№10 (486) май 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Бусы из янтаря помогут глазам

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Живите с невесткой в мире

Как лечиться мазью Вишневского

ИМБИРЬ СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Танцуйте вальс и забудьте о возрасте!

КНИГИ – ПОЧТОЙ, ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ

«КНИГА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ»
• СОДЕРЖИТ 12 000 НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ ОТ 700 БОЛЕЗНЕЙ.
В книге 480 стр., твердая обложка.
Цена: 350 руб. (+ 100 руб. пересылка)

«ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ»
• СОДЕРЖИТ 500 ЦВЕТНЫХ ФОТО ТРАВ РОССИИ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ.
300 стр., тв. обложка, 500 цветных фото.
Цена: 600 руб. (+ 100 руб. пересылка)

«КАК РАСПОЗНАТЬ 200 БОЛЕЗНЕЙ»
• СОДЕРЖИТ ОПИСАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ДОМА 200 БОЛЕЗНЕЙ (ПО АЛФАВИТУ).
В книге 416 стр., твердая обложка.
Цена: 300 руб. (+ 100 руб. пересылка)

Заказ по телефонам:
8 (495) 210-01-80
8 (495) 700-41-63
или по почте:
125329, г. МОСКВА, УЛ. ВЕРЕСКОВАЯ, 9-124

Секреты долголетия

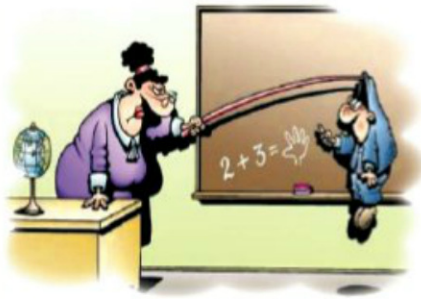
Не ждите сухости во рту, пейте воду!

Врачи считают, что мы болеем, потому что пьем мало воды.

Дефицит воды ведет к образованию камней в печени, почках и мочевом пузыре. Без достаточного ее количества невозможна нормальная работа эндокринных желез, иммунной и нервной систем и головного мозга. Постоянный недостаток воды часто бывает причиной запоров, деформации суставных хрящей. Современные исследователи уверены: первый стакан надо выпить сразу после сна. Кстати, если вам снится водопад или ведро воды, то таким образом организм намекает, что он испытывает жажду. Далее после каждого посещения туалета, во время и после физической работы и спортивных занятий. Стакан воды необходим перед едой (за 30 минут до трапезы). Если пища будет твердая, обязательно запивайте ее 2 стаканами воды — не меньше. Если захочется пить во время еды, не отказывайте себе в этом. Еще стакан простой воды нужен организму через 2,5 часа после еды.

Выпивая много воды, надо следить за отхождением мочи: ее количество должно увеличиваться пропорционально количеству выпитой воды. Если это не так, поспешите к урологу, чтобы не пропустить болезни мочевыделительной системы. При заболеваниях почек и сердца количество выпиваемой воды надо согласовать с лечащим врачом.

Организм, особенно у пожилых людей, приспосабливается к незначительному потреблению воды, и желание пить обычно долго не возникает. Не ждите сухости во рту, пейте воду!



ХАРАКТЕР — КАК РУЖЬЕ: У КОГО НА СТЕНЕ ВИСИТ, А У КОГО СТРЕЛЯЕТ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.

Знаете ли вы, что...

● Зарядиться энергией, справиться с усталостью помогут прогулки в одиночестве на природе. Не нужно отправляться слишком далеко. По желанию можно покататься на велосипеде. Любое занятие в одиночестве, которое заставит двигаться тело, очистит разум и принесет желаемый эффект.

● Отсутствие подушки безопасности в автомобиле может стоить жизни, а ее наличие и срабатывание — зрения. Даже при закрытых глазах во время удара может случиться отслоение сетчатки, разрыв глазного яблока и другие необратимые повреждения глаза. В перспективе жертвы подушек безопасности могут столкнуться с глаукомой, катарактой, потерей зрения.

● Мужчины начинают терять память в 40 лет, у женщин это происходит позже. И это естественно. Просто в мозгу замедляются биохимические реакции. Это сказывается на памяти, ориентации в пространстве и координации движений.

Новости

ИСПАНСКИЕ ученые доказали: тем, кто проходит химиотерапию, полезно есть виноград. Он защищает кожу от сильного облучения благодаря содержащимся в нем полифенолам. Они значительно уменьшают повреждения клеток.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ игры улучшают состояние пожилых людей с тяжелой депрессией. 4,5 часа игры каждый день в течение четырех недель дают такой же эффект, как прием лекарств в течение восьми недель.

ВЫСОКИЕ дозы препаратов от аллергии, недержания мочи и антидепрессантов увеличивают риск развития слабоумия, обнаружили американские ученые. Если без лекарств не обойтись, надо оценивать риски и пользу от их приема.

КРЕМ из собственной крови человека научились делать в Германии. Индивидуальный косметический продукт вы получите через 6 часов после забора. Такой крем стимулирует выработку коллагена, который отвечает за эластичность кожи, устраняет воспаления.

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ решили всерьез напугать курильщиков. Одна из компаний вмонтировала в корпус сигаретных пачек чипы. Как только курильщик открывает пачку, раздаются звуки похоронного марша.

ОДНА из американских компаний выпустила шоколадные батончики. Они состоят из чистого белка, источником которого стали измельченные сверчки.

В АМЕРИКЕ создали искусственную селезенку. Она за 5 часов почти полностью очищает кровь от любых вредных микроорганизмов и предотвращает развитие сепсиса. Испытания устройства начнутся в ближайшие 3 года.

ЕЖЕДНЕВНОЕ употребление чая на 30% снижает риск развития рака яичников и на 37% — рака груди, сообщили британские ученые. Достаточно женщине выпивать в день 3 чашки чая, причем не важно — черного или зеленого.

■ ЖЕНЩИНЫ НЕ ХОТЯТ СЛЫШАТЬ ТО, ЧТО ДУМАЮТ МУЖЧИНЫ. ИМ БЫ СЛЫШАТЬ ТО, ЧТО ДУМАЮТ ОНИ САМИ, НО... ПРОИЗНЕСЕННОЕ ПРИЯТНЫМ БАРИТОНОМ.

■ У МНОГИХ ЖЕНЩИН ПЕРЕД ЛЕТОМ ТЯЖЕЛЫЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД: НУЖНО ПЕРЕЙТИ С 48-ГО РАЗМЕРА НА 42-Й.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Молния играет со мной...

ДРУГИЕ ЛЮДИ ПРИ ПОПАДАНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО РАЗРЯДА ПОГИБАЮТ, А СО МНОЙ НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ.

Всю жизнь меня преследуют молнии. Как будто специально ищут. И я всегда стараюсь спрятаться от них. Когда не удается это сделать, молнии находят меня и попадают. Странно, но я остаюсь жив, только из носа идет кровь и кружится голова.

Однажды молния ударила в наш дом. Мы с дочками попадали на пол. Когда очнулись, чувствовали себя будто контуженными. Из угла комнаты валил дым. Бросились за водой и стали его заливать. У моих девчонок тогда пару дней болела голова, была непонятная слабость во всем теле. Да и сам я после таких приключений всегда болею.

Помню еще один случай. Мне было тогда лет 12. Ехал с сестрой на мотоцикле, и мы попали в грозу — прямо под самый обстрел молний. Не успели доехать до дома, как нас ослепила вспышка, а потом последовал разряд. Мы полетели в грязь. Сестра от страха плакала, а я несколько минут не мог произнести ни слова, из носа капала кровь.

Таких «прикосновений» было очень много. Почему молния так ко мне неравнодушна? Не могу найти этому явлению какое-то разумное объяснение. При этом почему-то чувствую, что молния меня не убьет. Мне кажется, она будто играет со мной.

Самое первое знакомство с молнией у меня произошло еще в детстве. Мы жили в деревне. Дом наш находился около леса. Детвора всегда играла на самом краю леса, на лужайке. Мы гонялись друг за другом, и вдруг налетела огромная черная туча. Раскаты грома стали устрашающими. Все мальчишки и девчонки мигом разбежались по домам. Почему я тогда остался один, до сих пор не могу понять. Я смотрел на стремительно чернеющее небо, и вдруг раздался жуткий раскат грома. Мелькнул разряд. Светящийся шар, не слишком большой, двигался прямо на меня. Помню, как с радостью побежал к нему. Мне так хотелось его поймать, принести домой и всем показать. Но шар стал удаляться, и тогда я помчался за ним изо всех сил. Он приостановился. Оставалось совсем немного, чтобы дотянуться до него рукой. Вдруг раздался какой-то хлопок...

Сколько времени я пролежал в траве, не знаю. Когда пришел в себя, грозы уже не было, и шара след простыл. У меня сильно кружилась голова, из носа шла кровь. Вся земля вокруг была белой, будто ее осыпал тополиный пух. И такие же хлопья падали с неба. Даже ноги тонули в этом пуху. Я побрел домой, сразу завалился в постель и проспал почти двое суток.

Слава богу, в последние годы в наших краях гроз стало не так много, как раньше.

Александр, Ростовская обл.

Сенсация

Вакцина от Альцгеймера

Чем дольше живет человек, тем больше вероятность, что он будет страдать болезнью Альцгеймера.

Развитие болезни Альцгеймера возможно предотвратить с помощью вакцинации, — уверен профессор Джеймс Никол. Он предлагает делать ее всем людям, достигшим 40-летнего возраста, то есть задолго до появления первых признаков старческого слабоумия. Коварство болезни Альцгеймера заключается в том, что она начинает развиваться исподволь, незаметно для пациента и окружающих, примерно за 20 лет до того, как появляются явные симптомы. В возрасте 65-74 лет болезнь Альцгеймера диагностируется у 4% пожилых людей, в возрасте старше 85 лет — уже у 30-35%. Как ни печально, это заболевание является «побочным эффектом» увеличения продолжительности жизни. К сожалению, вакцина не поможет людям, уже заболевшим. Станет ли она спасительной, мы можем узнать примерно через 20-30 лет. Сейчас эксперименты с препаратом проходят в Колумбии. Ее получают семьи, где болезнь Альцгеймера является наследственной.

ЖИЗНЬ СОКРАЩАЕТ ДЕПРЕССИЯ

Ученые из Вашингтонского университета изучили влияние характера на продолжительность жизни. Выяснилось, что дисциплинированные, надежные, открытые мужчины и покладистые, эмоционально стабильные женщины живут дольше. Этого нельзя сказать о подверженных депрессиям, тревоге, пессимизму.

ДИАГНОСТИКА РАКА ПО АНАЛИЗУ ДНК

Через 3 года доктора научатся диагностировать рак на ранней стадии. И все благодаря новой технологии, разработанной новосибирскими учеными. Методика основывается на анализе ДНК. Диагностика занимает 4-6 часов. Ее можно проводить на обычном оборудовании, которое есть в каждой клинике.

Не навреди

Препарат «Крестор», назначаемый для снижения холестерина, повышает риск развития диабета, предупреждают исследователи. Об этом должны знать люди, страдающие диабетом и предрасположенные к нему. Тем не менее «Крестор» на 60% снижает уровень плохого холестерина.

Внутри сыра кипит жизнь

ЛЮБОЙ СЫР — ЖИЛИЩЕ БАКТЕРИЙ И ГРИБКОВ.

Серьезные британские ученые заглянули в этот микромир, и выяснилось, что любой сыр — жилище, построенное бактериями и грибками, и у каждого сорта есть свой «архитектурный» стиль. Например, рокфор — мягкий французский сыр, усыпанный синезелеными отверстиями, строит плесневая культура под названием Penicillium roqueforti. Эта плесень — штука капризная. Любит воздух, но погибает при слишком большой концентрации кислорода. Освоившись на новом месте жительства, плесень начинает вырабатывать ферменты и токсины, которые в чистом виде у мышей вызывают повреждения сердца, легких, печени и почек. Однако в сырной среде они распадаются на неопасные соединения.

В рассольных сырах, которые промывают соленой водой, живут другие бактерии, которые придают сыру специфический запах несвежих носков. У запаха потных ног и правда аналогичный источник.

Вообще описать аромат сыра не проще, чем букет вина. Специалисты продегустировали 240 разновидностей чеддера и придумали 27 терминов для описания ароматов, в том числе: запах кошачьей мочи, запах хлева, ореховый, бульонный, фруктовый...

Вирус гепатита боится чистоты

ГЕПАТИТ В ЕЖЕГОДНО УНОСИТ ЖИЗНИ 800 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК. И, К СОЖАЛЕНИЮ, ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ЭТИМ НЕДУГОМ РАСТЕТ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ?

Прилипчивая зараза

Вирус гепатита В в 100 раз прилипчивее, чем ВИЧ. Достаточно всего капли крови или другой биологической жидкости, чтобы заразиться. В замороженном виде вирус хранится аж 20 лет! При комнатной температуре живет в течение 3 месяцев, при обработке формалином — неделю, хлорирование эта зараза может выдерживать целых 2 часа, а кипячение — час. И лишь 80%-ный этиловый спирт обезвреживает вирус в течение 2 минут.

ПРИВИВКА ОТ ГЕПАТИТА В ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВИРУСА МИНИМУМ НА 8-10 ЛЕТ, А РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Дело семейное

Если в семье появился больной гепатитом, всем членам семьи надо обязательно делать прививки. Вирус способен передаваться и от матери ребенку во время родов (обычных и при кесаревом сечении), так что перед зачатием неплохо бы сдать соответствующие анализы крови. Ну а если предохраняться уже поздно, новорожденному требуется провести экстренную профилактику. Малыш в течение 12 часов после рождения должен получить 1 дозу специфического иммуноглобулина и одновременно первую дозу вакцины от гепатита В. В дальнейшем вакцинация проводится по экстренной схеме: 0-1-2-12 месяцев (вторая прививка через месяц после первой, третья — через 2, четвертая — через год). Лишь в этом случае ребенок на 85-90% будет защищен от болезни.

Вирус гепатита боится чистоты

Подхватить гепатит В можно через грязные шприцы и другие плохо простерилизованные медицинские инструменты. Плохо продезинфицированные инструменты для маникюра, педикюра, татуировки и пирсинга тоже источник заражения этой болезнью. Поэтому очень важно, чтобы они были чистые, а в идеале — одноразовые.

Каждый третий больной гепатитом заражается во время секса, поэтому использовать презервативы не просто желательно, а жизненно необходимо. Родители чаще должны напоминать об этом своим повзрослевшим детям. Гепатитом В болеют и наркоманы. Взрослые! Всеми способами уберегайте своих детей от этого страшного зла! Тогда и риск гепатита, а также ВИЧ и других инфекций снизится во много раз.

Защищайтесь!

Самая надежная защита от гепатита В — это вакцинация. Прививку можно делать даже беременным и кормящим женщинам. Схема вакцинации — 0-1-6 (вторую прививку делают через месяц после первой, третью — через полгода). Вакцина подходит и для новорожденных, и для взрослых. Один укол дает только 50% надежности, два — защищают на 75%. Вводят прививку внутримышечно, младенцев колют в бедро, взрослых — в плечо.

ГЕПАТИТ С — ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ПЕЧЕНИ. ЕСЛИ ЕГО НЕ ЛЕЧИТЬ, ОН МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОРАЖЕНИЮ ПЕЧЕНИ И ЦИРРОЗУ.

Прививка защищает от гепатита В минимум на 8-10 лет, максимум — на всю жизнь.

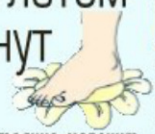
Ранее не привитые дети проходят вакцинацию в 13 лет. Предварительно нужно сделать анализы, чтобы выяснить, не болен ли ребенок в данный момент и не переболел ли он гепатитом В раньше. Если содержание в крови защитных антител больше 10 Ед/л, то прививка не нужна, если меньше этого показателя, проводится однократная вакцинация. Если произошел опасный контакт и возможно инфицирование, вакцину вводят по особой схеме — 0-7-2-12 месяцев.

Противопоказаниями для прививок у детей являются сильная недоношенность (вес менее 1,5 кг), внутриутробные инфекции, тяжелые нарушения работы различных органов и систем. Единственное противопоказание у взрослых — аллергия на продукты, содержащие пекарские дрожжи: хлеб, квас, пиво, некоторые кондитерские изделия. Тяжелые побочные реакции на прививки против гепатита крайне редки.

С. Бельников, гепатолог, врач высшей категории

Ищем причину

Даже летом мёрзнут ноги



У меня постоянно мерзнут руки и ноги, даже летом они ледяные. Как мне справиться с этим?

О. Горшкова, Владимир

1. Тренируйте сосуды. Если кровообращение в конечностях нарушено, для того чтобы замерзнуть, достаточно совсем небольшого понижения температуры. Хороший способ укрепить сосуды — массаж. Чаще растирайте ступни и кисти массажной щеткой или жестким полотенцем.
2. Если курите, бросьте. Никотин вызывает спазмы мелких кровеносных сосудов, поэтому курильщиков не спасают от холода ни шерстяные носки, ни теплые перчатки.
3. Если руки и ноги остаются ледяными даже летом, это может быть тревожным сигналом. Возможно, у вас проблемы с сердцем. Тогда кроме постоянного ощущения холода в руках и ногах могут появиться одышка, отеки, быстрая утомляемость.
4. Еще одной причиной холодных ног может стать снижение функции щитовидной железы. Дополнительные признаки — снижение частоты пульса, ломкие ногти, сальные волосы.
5. Часто обладателями холодных ног становятся люди с варикозной болезнью. Сеточки из мелких капилляров и отеки говорят о том, что пора проконсультироваться с врачом.

А. Ф. Соломатина, терапевт, врач высшей категории

Для тех, кому за...

● Ученые открыли простой и быстрый способ улучшить память. Достаточно всего 30 секунд в день совершать синхронные движения зрачками обоих глаз из стороны в сторону. Доказано: люди, которые регулярно ежедневно выполняют это упражнение, запоминают большее количество слов, звуков и изображений, чем те, кто ленится его делать.

● Вечером сложно заснуть, а утром проснуться? Днем вместо бодрости чувствуется усталость? Так случается, когда организм путает день с ночью. И это еще цветочки. Уныние, раздражительность, тяга к поеданию сладостей, булочек... Так проявляется депрессия. Спасение одно: чаще бывайте на свежем воздухе.

● У вас сидячая работа? Несколько раз в день, через 30 минут или хотя бы через 1,5-2 часа, поднимитесь со стула и походите 5 минут. Это сохраняет тонус бедренных артерий. Если же человек много сидит или лежит (речь идет о пожилых людях и тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями), сосуды слабеют, нарушается кровообращение.

Сам себе доктор

■ ПРИ ГЕРПЕСЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ СМАЗЫВАЙТЕ СОКОМ ОСИНОВЫХ ЛИСТЬЕВ.

■ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СТЕНОК КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ И СЕРДЦА В СЕЗОН СЪЕДАЙТЕ ПО 100 Г СПЕЛОГО КРЫЖОВНИКА В ДЕНЬ.

■ ПРИ АНЕМИИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ВЫПИВАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА СОКА КРЫЖОВНИКА.

■ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ В ТЕЧЕНИЕ 20 ДНЕЙ СЪЕДАЙТЕ ТРИЖДЫ В ДЕНЬ ПО СТАКАНУ КРЫЖОВНИКА.

Эвалар

Как сохранить зрение летом?

Летом наши глаза страдают от яркого солнца, защитить их помогут антиоксиданты.

Большой комплекс антиоксидантов содержит Черника Форте — **антоцианы черники, лютеин и витамины,** которые борются с воздействием свободных радикалов, поглощая ультрафиолетовые лучи и защищая сетчатку глаз от разрушения.

Черника форте Эвалар снижает напряжение глаз и помогает сохранить зрение.

Рекомендована для всей семьи.

Черника Форте Эвалар — выбор миллионов россиян.*

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
*В натуральном объеме за 2014 г по данным ЗАО «Группа ДСМ». БАД. Реклама.

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Травки помогут

ВЕСЕННИЕ ТРАВКИ ПОМОГУТ ПРИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

*** При гипертонии и ишемии** 1 ст. ложку травы мокрицы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите через 2-3 слоя марли, отожмите и доведите объем настоя горячей водой до первоначального. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

*** При частых задержках месячных** и болях при них за 7-10 дней до наступления критических дней начните принимать настой мокрицы: 1 ст. ложку травы залейте в термосе 1 стаканом кипятка и настаивайте, не закрывая крышку, 15 минут. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

*** При миомах, кистах и эрозии** с таким же настоем мокрицы делайте тампоны на ночь: 5 дней проводите процедуры, 5 дней — перерыв, и так до излечения.

*** От головной боли** и в качестве успокаивающего средства 1 ст. ложку травы лебеды залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды. Этим же настоем полощите горло при ангинах и обмывайте кожу при появлении зуда.

*** При заболеваниях почек и мочевого пузыря** 2 ст. ложки измельченных верхушек сняти обыкновенной залейте 1 стаканом горячей воды и кипятите в закрытой стеклянной или эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Остужайте в течение 45 минут, процедите через несколько слоев марли, отожмите и долейте кипяченой воды до исходного объема. Разделите на равные порции и пейте в течение дня.

С. И. Карпова, травница

Каждый день я прикладывала к векам бусы из янтаря — и мушек стало меньше

С солнечным янтарем познакомилась еще в 1971 году в Вильнюсе. Многое открыла для себя, когда начала носить янтарные бусы. Этот камень поднимает мне настроение и помогает справляться с метеозависимостью. В нашем городе даже мужчины носят ожерелье из янтаря: это улучшает работу щитовидной железы.

В прошлом году у меня перед глазами начали мелькать мушки. В одном из журналов вычитала, что янтарь улучшает зрение. Каждый день стала прикладывать к векам бусы из янтаря на 20-30 минут. Через две недели мушек стало меньше.

Моя знакомая, начитавшись о янтаре, решила полечить им колено. Она обматывает его бусами, закрепляет их и ложится спать. Сейчас она не хромает! Советую всем лечиться янтарем и быть здоровыми!

В. Н. Карпова, Чебоксары

ЕСТЬ ДВА ТИПА РОДСТВЕННИКОВ: «УРА, ВЫ ПРИЕХАЛИ!» И «УРА, ОНИ НЕ ПРИЕДУТ!»

Полезно знать

● Глаза на ветру слезятся? Перед сном на оба глаза накладывайте кусочки ваты, смоченные в крепком отваре укропного семени. Для этого 1 ст. ложку семян залейте 2/3 стакана кипятка, настаивайте, пока не остынет до приятно теплой температуры, процедите. Сделайте не менее 10 процедур.

● При блефароспазме смешайте по 1 чайн. ложке измельченных цветков ромашки и травы шалфея, залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите и промывайте настоем глаза, а также делайте примочки на 10-15 минут.

● При воспалительных заболеваниях глаз и конъюнктивите помогает промывание крепким настоем кориандра: 1 ст. ложку заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 30 минут, остужают до теплой или комнатной температуры.

SOS!

Случился приступ глаукомы

Если случился приступ глаукомы, то есть резко повысилось внутриглазное давление:

* выпейте раствор сернокислой магнезии — она выводит лишнюю воду из организма (1 ст. ложка аптечного сульфата магния на 1/2 стакана воды);
* примите таблетку обезболивающего;
* сделайте горячую ножную ванну;
* лягте в постель с высоким изголовьем, на 10 минут поставьте на затылок горчичник и вызовите скорую;
* впредь не поднимайте тяжестей — предельный вес для вас — 10 кг (поднимать, а не носить);
* прополка огорода, стирка в наклон, мытье полов без швабры опасны для людей, страдающих глаукомой;
* соблюдайте антиглаукомную диету: ешьте молочные продукты, овощи, фрукты, избегайте сахара, животных жиров, копченостей, маринадов.

ДАЖЕ ОДНА КРУЖКА ПИВА УВЕЛИЧИВАЕТ ДАВЛЕНИЕ В КРОВЕНОСНЫХ СОСУДАХ ГЛАЗ, ДЕЛАЯ КРОВЬ БОЛЕЕ ГУСТОЙ.

■ СМОТРИ НА ЖИЗНЬ ВЕСЕЛЕЕ: НАСТУПИЛ НА ГРАБЛИ — НАСЛАЖДАЙСЯ ФЕЙЕРВЕРКОМ!

■ ЕСТЬ МНОГО СПОСОБОВ ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ, НО САМЫЙ ЛУЧШИЙ — РОДИТЬСЯ В СЕМЬЕ, ГДЕ ЕЕ УЖЕ ПОСТРОИЛИ.

■ ТОЛЬКО РУССКИЙ МУЖИК МОЖЕТ ПОСПОРИТЬ НА ЯЩИК ВОДКИ, ЧТО БРОСИТ ПИТЬ.

Прикинь на себя — Развеем сомнения

О катаракте

ЧАСТО ЛЮДИ ОТКЛАДЫВАЮТ ОПЕРАЦИЮ ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО ПЛОХО ОСВЕДОМЛЕНЫ О ЗАБОЛЕВАНИИ И ЕГО ЛЕЧЕНИИ. КАКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ОСОБЕННО РАСПРОСТРАНЕНЫ?

1 При катаракте окончательно ослепнуть нельзя. Это неправда. При развившейся катаракте хрусталик увеличивается в размерах и нарушает отток внутриглазной жидкости, из-за чего повышается внутриглазное давление и может развиться вторичная глаукома. Это очень опасно, так как у людей с глаукомой зрительный нерв атрофируется и зрение ухудшается — это необратимый процесс. Без операции можно навсегда ослепнуть.

2 Заметить симптомы катаракты можно и самому. На ранних стадиях — нет. Правильно поставить диагноз может только врач после тщательного обследования. Если не выявить болезнь на начальной стадии, со временем у человека начинает ухудшаться зрение — многие принимают это за возрастную дальнозоркость. Может появиться ощущение мелькания перед глазами полосок и пятен, становится трудно читать мелкий шрифт. По мере созревания катаракты цвет зрачка вместо черного становится белым.

3 Катаракту можно вылечить, принимая витамины и капая специальные капли. Катаракта — необратимый процесс. Никакие медикаментозные средства не в силах вернуть хрусталику прозрачность. Это можно сделать только при помощи операции: врач удаляет хрусталик, предварительно превращая его в эмульсию при помощи специального ультразвукового прибора, а на его место вводит гибкую линзу. Все это делается через микроразрез, который не требует наложения швов.

Устали глаза? Поможет компресс из кашицы истолченных листьев мяты: наложите на веки и вокруг глаз и держите 10 минут.

4 После операции по поводу удаления катаракты есть масса ограничений. Ограничения минимальны. Как и раньше, можно смотреть телевизор, читать, писать, купаться, принимать любую пищу. Но врачи предупреждают пациентов, что в течение первого месяца после операции надо тщательно оберегать глаза от чрезмерного напряжения, исключить тяжелые физические нагрузки, резкие наклоны, не подвергать глаза температурным перепадам, не тереть прооперированный глаз. Если яркий свет вызывает дискомфорт, можно надеть солнцезащитные очки. И никакой работы на даче.

С. В. Орлов, офтальмолог, врач высшей категории

Ситуация

Боюсь, что зрение будет портиться

Мне 58 лет, три года назад окулист поставил диагноз дальнозоркость и выписал очки для чтения. Боюсь, что зрение будет портиться. Можно ли приостановить процесс ухудшения или с возрастом все будет только усиливаться?

Л. И. Рахитова, Уварово

Одной из причин нарушения зрения в пожилом возрасте является атеросклероз сосудов головного мозга. Из-за него ухудшается кровоснабжение клеток мозга и глаз. Хрусталик и мышцы глаз становятся менее эластичными и подвижными.

Глазам нужен солнечный свет, поэтому для улучшения зрения можно смотреть на солнце на восходе или закате, медленно увеличивая время процедуры от 30 секунд до 10 минут. Можно делать любые упражнения, укрепляющие глазные мышцы, — вращения глазами, слежение за движущимся пальцем, переведение взгляда с ближнего предмета на дальний и т. д.

* 2 чайн. ложки листа черники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день.
* Для улучшения зрения 4 ст. ложки сухого измельченного корневища пырея залейте 1 л воды, кипятите до испарения 0,25 объема и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

И. П. Бурхов, народный целитель

Для глазных мышц

* Встаньте перед зеркалом, посмотрите на свой правый глаз и моргните, затем на левый глаз и снова моргните. Повторите 40 раз.
* Возьмите мячик и перебрасывайте его из руки в руку, моргая каждый раз, когда он опускается на ладонь.
* Очень полезно моргать в ритме шагов, когда вы не спеша идете по улице, а при чтении — при каждом знаке препинания.
* Сядьте за стол и поставьте перед собой две свечи на расстоянии 30 см друг от друга. В ритме дыхания поворачивайте голову и смотрите то на одну свечу, то на другую, моргая при каждом движении.
* Для очищения глаз и обострения зрения полезно открывать глаза в воде.
* Улучшают зрение очищенные огурцы и тертые яблоки, которые нужно прикладывать к глазам на 10-20 минут.
* У сладкого винограда снимите кожицу, несколько раз проведите мякотью по нижнему веку, при этом выделяется сок и глаз получает естественное питание. Зрение улучшается.

Укрепляем сетчатку глаз

Найдите время для того, чтобы сделать простую, но очень эффективную гимнастику для глаз, хотя бы раз в день. Ее можно делать в дороге или сидя в автобусе. Закройте глаза и медленно нарисуйте ими все буквы алфавита в произвольном порядке. Можно писать так же цифры, слова или рисовать геометрические фигуры. Вечером сделайте попеременно холодные и горячие компрессы для глаз.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кое-что об умении жить

Почему у бедуинов нет ни неврозов, ни депрессий

ОНИ ПРОСТО ПРИНИМАЮТ ЖИЗНЬ И СУДЬБУ КАК ДАННОСТЬ. И ДЕЙСТВУЮТ ПО ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ.

У бедуинов есть удивительное слово «сабр», которое имеет два противоположных значения одновременно. С одной стороны это терпение, стойкость, выносливость и неимоверная покорность. С другой — это отвага, смелость, дерзость. Так что это странное понятие, относящееся к судьбе, можно перевести как отважное терпение или терпеливая отвага. Чтобы жить мудро и правильно, нужно иметь сабр: где нужно — покоряться судьбе, где нужно — вступать в яростную схватку с обстоятельствами. Судьба непостижима, и нечего ломать голову, пытаясь понять ее сущность. Ешь, пей, проводи время с женщинами, покупай лошадей и дома — пока судьба дает тебе такую возможность. А наступит день — спокойно прими предначертанное. И поэтому у бедуинов нет ни неврозов, ни депрессий. Они просто принимают жизнь и судьбу как данность. И действуют по обстоятельствам.

Хроническим бронхитом страдала больше 10 лет

Несколько раз лежала в больнице. Не знаю, сколько бы продолжались мои мучения, пока не узнала целебный рецепт. Лечилась так: пол-литровую банку овса хорошо очистила от шелухи, промыла в проточной воде. В 3-литровую кастрюлю влила 0,5 л воды и 2 л сырого молока, поставила на огонь и довела до кипения. Всыпала овес, плотно закрыла кастрюлю крышкой, уменьшила огонь до слабого и томила около 2 часов. Получилось примерно 2 л светло-коричневого отвара, который хранила в холодильнике. Принимала ежедневно на ночь по 1 чашке (150 мл) отвара в горячем виде, добавив в него 1 чайн. ложку нутряного свиного сала или сливочного масла и 1 чайн. ложку меда. Это лечение требует терпения, так как длительное — примерно год. Когда после этого срока я пришла на прием к врачу, никаких хрипов она не нашла — легкие были совершенно чистые.

Т. В. Суханова, Калужская обл.

От варикозных узелков на ногах

Сложила в эмалированную кастрюлю по 100 г смолы ели и пчелиного воска (если смола сухая, ее надо растереть в порошок), залила 1 стаканом оливкового масла. Смесь держала на водяной бане 10 минут, затем добавила 2 ст. ложки меда и варила еще 10 минут. Добавила 1/2 чайн. ложки прополиса и подержала на водяной бане 10 минут, все время помешивая. Сняла с огня, остудила, перелила в стеклянную банку и хранила в холодильнике. Каждый вечер наносила на те места, где были вздутые вены. Постепенно они стали не такими выпуклыми, как прежде, да и боли уменьшились.

Е. Н. Власенко, Тверская обл.

Сам себе доктор

Панкреатит: как избежать обострений

Панкреатит — это воспалительное заболевание поджелудочной железы, которое поражает мужчин и женщин 25-35 лет.

1. Соблюдайте диету. Алкоголь находится под категорическим запретом, поскольку именно он в 90% случаев провоцирует приступ. Желательно отказаться даже от целебных спиртовых настоек, используя вместо них отвары, настои. Очень сильно ограничьте животные жиры, специи, грибы, жареную и острую пищу. Питание должно быть дробным, чтобы не создавать нагрузку на поджелудочную железу.
2. Нужно бросить курить. Никотин и другие составляющие табачного дыма вызывают спазмы протоков железы и разрушают ее ткани.
3. Поджелудочная железа первой принимает на себя удар различных токсинов. Уберите «химию» из питания: консерванты, красители, ароматизаторы. Постарайтесь избегать контактов с бытовой химией.
4. Соблюдайте большую осторожность, принимая лекарства. Пить их нужно только в случае необходимости и после консультации с врачом. Это касается и ферментов. Их используют при панкреатите в помощь поджелудочной железе, но обсудить вид и дозировку с доктором надо обязательно, а не пить их горстями при любом переедании.
5. Хорошее настроение и борьба со стрессами обязательны. Поджелудочная железа пронизана кровеносными сосудами и нервами, и любой стресс сразу же сказывается на ее здоровье. Научитесь расслабляться, избегайте нервотрепок и хорошо высыпайтесь.

О. С. Богданова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

На грани жизни и смерти — *Не сдавайтесь!*

Кома: жизнь продолжается

КОМА... ЧЕЛОВЕК БАЛАНСИРУЕТ НА ГРАНИ ЖИЗНИ И СМЕРТИ. НО НЕМАЛО ПРИМЕРОВ, КОГДА ТЕ, НА КОМ ВРАЧИ ПОСТАВИЛИ КРЕСТ, ВОЗВРАЩАЮТСЯ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ. ФАКТЫ ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ.

Полжизни в коме — не повод опускать руки. В июле 2003 года впервые за всю историю медицины спустя 20 лет после страшной автокатастрофы вышел из комы американец Терри Уоллес. В больницу он попал в 19 лет. И все время родители, жена и дочка ухаживали за парализованным. Они вели с ним долгие беседы, а иногда даже забирали его домой. Врачи утверждают, что именно поддержка родственников помогла Уоллесу вернуться назад.

Коматозные больные могут рожать. Попав в аварию на пятом месяце беременности, после трех месяцев комы Соня благополучно родила здорового мальчика. Ребенок появился на свет с помощью кесарева сечения . Врачи не видят в этом ничего удивительного. В хроническом бессознательном состоянии у женщины случаются даже критические дни. Другое дело, что в этом случае очень мала вероятность рождения жизнеспособного ребенка.

Больные в коме могут видеть и слышать. В некоторых частных больницах Европы таким больным стараются создать благоприятные условия для выхода из комы. С помощью звуков, музыки, запаха и прикосновений врачи пытаются вывести своих пациентов из хронического бессознательного состояния.

Эмоциональный всплеск способен вывести из длительного коматозного сна. Однажды коматозному больному из комы помогла выйти... собака. Мальчик пришел в себя, хотя, по прогнозам врачей, у него не было никаких шансов выжить. Когда он очнулся, то рассказал, что помнит чьи-то ласки, которые «походили на прикосновение облака». Этим «облаком» и был домашний пес.

После выхода из комы у некоторых людей открываются необычные способности. Придя в себя после второй комы, Женя Комарова из Московской области обрела дар... ясновидения. Она чувствует болезни других людей, может руками снимать головную боль. А накануне какого-нибудь трагического события ее одолевает необъяснимая тревога.

У коматозных больных есть будущее. Знаменитый гонщик Алекс Занарди после аварии и длительной комы вернулся на трассу, за руль того же болида, на котором когда-то разбился. Своим возвращением он хотел сказать людям: «Не сдавайтесь!»

И. С. Беляева, врач-реаниматолог

ЧТО ТАКОЕ КОМА? ЭТО БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ НАРУШЕНИЕМ ФУНКЦИИ МОЗГА. ПРИ ЭТОМ ЧЕЛОВЕК ЛИШЕН СОЗНАНИЯ, НО ЖИЗНЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ НЕ ПРЕКРАЩАЮТСЯ, ОН ДЫШИТ, ЕГО СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ.

Эвалар

Как снизить риск инфарктов и инсультов?

Одна из причин инфарктов и инсультов — повышенный холестерин. Чтобы снизить уровень холестерина, принимайте Атероклефит — полностью натуральное лекарство на основе красного клевера.

Его особые вещества (изофлавоноиды) блокируют и выводят лишний холестерин из организма, препятствуя его отложению в сосудах и снижая таким образом риск инфарктов и инсультов.

Принимайте Атероклефит, чтобы кровь к мозгу и сердцу поступала по чистым сосудам. Чистые сосуды — это здоровое сердце, хорошая память и ясный ум.

Атероклефит — фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 177 руб!*
Реклама. *Цена актуальна на 27.04.15.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Сбежать от себя

Цифры и факты

Количество самоубийств в России, к сожалению, остается высоким. Как ни печально, самоубийства совершают и подростки.

Статистика ужасна: за два последних десятилетия миллион россиян покончили жизнь самоубийством. Но утешает то, что общее число суицидов в стране за последние несколько лет все же снизилось. Россия наконец-то покинула десятку стран с наиболее высоким уровнем суицидов, занимая нынче 14-е место в мире (в 2012 году занимала 4-е место, пропустив вперед лишь Индию, Китай и США). Такие данные приводят эксперты Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского.

Самоубийства в нашей стране совершают не только пожилые граждане — нередко это молодые люди 25-30 лет. Причем мужчины расстаются с жизнью в 5 раз чаще, чем женщины. Часто на такой поступок человека толкает алкоголь. Много суицидов совершается на Алтае, в Туве, Бурятии, Чукотском и Ненецком автономных округах. Самыми благополучными остаются Центральный, Южный и Северо-Кавказский федеральные округа. Как ни печально, самоубийства совершают и подростки.

Сколько нужно выпить, чтобы не уйти в запой

НАВЕРНЯКА ПО ПРИВЫЧНОМУ И ЗАЕЗЖЕННОМУ ШАБЛОНУ БЕСПОЛЕЗНО ГОВОРИТЬ, ЧТО ПИТЬ ВРЕДНО, И ДАЖЕ ВЫПИВАТЬ ИЗРЕДКА СОВСЕМ НЕ ПОЛЕЗНО.

Хочется выпить, хоть в петлю лезь...

Давно известно, что запойным пьяницам или алкоголикам от спиртного вообще лучше держаться подальше. Но также известно, что каждый второй алкоголик не сознается в своей болезни.

Людям разумным и обладающим силой воли можно дать совет, как не уйти в запой. Хотя всем собратьям по несчастью надо сразу, без недомолвок, сказать: став алкоголиком, пить нормально при всем желании уже не получится. На тех, кто злоупотребляет, водка действует не так, как на выпивающих в меру. Вроде становится веселей, когда выпьешь, но уже через полчаса вновь одолевает тоска, приходится догоняться... И с утра не такой уж сильный сушняк, как бывало раньше.

Разные бывают жизненные драмы, что порой от беды и отчаяния хоть в петлю лезь. Психологи подтверждают: если человек поставлен перед таким выбором — запой или петля, то в этой ситуации алкоголь будет предпочтительнее. Тут надо понять определенные правила и соблюдать их. Кстати, многие запойные люди пробовали их придерживаться, и те, кто сумел не нарушать, убедились — они работают. Главное — надо приспособиться к скорости переработки алкоголя внутри вашего организма.

Ацетальдегид — опасный яд

Научные данные таковы: у человека алкоголь в чистом виде не выводится, а перерабатывается, причем в несколько стадий. Сначала спирт превращается в ацетальдегид — очень токсичное соединение, оно в десятки раз ядовитее спирта. Он — основная причина похмельного синдрома и тяжелой реакции после серьезной выпивки. Лишь спустя несколько дней ацетальдегид может превратиться в воду и уксус. На этом, собственно, его разложение заканчивается. Так бывает, если человек много выпивает раз в месяц-другой. В организме алкоголика спирт не успевает разлагаться и накапливается. Обычно, опохмеляясь, человек выпивает столько, чтобы лучше себя чувствовать. Но опьяняющий эффект длится недолго, и бедолага снова пьет, отравляя себя. А надо суметь остановиться где-то на середине.

> НА ПЬЯНИЦ ВОДКА ДЕЙСТВУЕТ НЕ ТАК, КАК НА ВЫПИВАЮЩИХ В МЕРУ. ВРОДЕ СТАНОВИТСЯ ВЕСЕЛЕЙ, КОГДА ВЫПЬЕШЬ, НО УЖЕ ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА СНОВА ТОСКА, ПРИХОДИТСЯ ДОГОНЯТЬСЯ....

30 г водки в час — то, что надо

Опытным путем установлено, что, если выпить не более 50 г водки за час, то организм вплотную приблизится к своему максимуму по переработке алкоголя. Это максимум, который алкоголик может себе позволить. 30 г водки в час при удовлетворительном состоянии печени можно пить неделями, причем запоя, как такового, не будет. С другой стороны, если выпить 2 раза по 100 г в час, можно получить 100%-ный запой. Каждый, кто на собственном опыте ощутил на себе силу зеленого змия, знает: есть такой момент, после которого алкоголик уже не принадлежит себе.

Следите за временем

Чтобы после приема алкоголя не было последствий в виде запоя, надо четко себя контролировать. Причем контролировать свое состояние не по ощущениям, а следя за временем. Если по самочувствию будете определять, можно ли выпить следующую рюмку, однозначно влетите в запой. Стопку выпили — не раньше чем через час можно вторую. Можно пить по половине рюмки каждые полчаса. Свою допустимую беззапойную дозу надо определять для себя экспериментальным путем. Да, такое пьянство язык не повернется назвать комфортным. Спасает хорошая закуска — и побольше! На абсолютно пустой желудок советуем даже не начинать пить.

Обязательно закусывайте

Каждую стопку надо закусывать. Обязательно! От вкусной, сытной закуски тяга выпить больше алкоголя ослабевает. Не заедая спиртное, вы не выдержите положенный час. Даже здоровому человеку это необходимо, а организму алкоголика без этого вообще нельзя. Все эти правила проверены.

После пьянки невыносимо тошнит?

Причиной тошноты становится отравление организма продуктами распада спирта, то есть сивушными маслами, кислотами, ацетальдегидом, метанолом. В зависимости от того, сколько человек выпил, интоксикация может быть больше или меньше. Некоторых людей тошнит после 1-2 бокалов вина. Это говорит о неполадках в работе печени, желудка, поджелудочной железы, кишечника. Другой вариант — непереносимость алкоголя. Таким людям нельзя употреблять алкоголь в любых дозах, иначе начнутся проблемы с печенью.

Особый случай, когда после употребления алкогольных напитков человек рвет желчью. Даже если желчь в рвотных массах появилась всего один раз, надо обратиться к врачу. Часто тошнота сопровождается болями в желудке и изжогой. В таких случаях таблетки от изжоги или слабо действуют, или не помогают совсем.

Повышенное давление опасно

Если человек регулярно и часто уходит в запои, рано или поздно у него может быть инфаркт, инсульт, белая горячка, эпилепсия. Объясняется это постоянно повышенным артериальным давлением, которое многократно усиливает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Только специалист за несколько дней выведет пациента из состояния запоя: нормализуется артериальное давление, придет в норму сердцебиение, исчезнут тошнота и головная боль, стабилизируются сон и аппетит, а также поможет справиться с обезвоживанием организма. Врач подберет лекарства с учетом имеющихся заболеваний и состояния здоровья больного.

> ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УХОДИТ В ЗАПОИ, РАНО ИЛИ ПОЗДНО У НЕГО БУДЕТ ИНФАРКТ, ИНСУЛЬТ, БЕЛАЯ ГОРЯЧКА ИЛИ ЭПИЛЕПСИЯ ИЗ-ЗА ПОСТОЯННО ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

И. С. Кузьминов, врач-нарколог

Что делать, если тошнит?

* Вызвать рвоту, предварительно выпив не менее 1 л воды.
* Выжать в стакан сок из одного лимона, добавить столько воды, чтобы жидкости было не меньше 250 мл, и выпить.
* Принять несколько таблеток активированного угля.
* Относительно безопасные таблетки от алкогольной тошноты — валидол, но и его во время алкогольного отравления надо принимать с осторожностью

Тест-ик

Кто вы – алкоголик или просто умеренно пьющий?

Честно ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Вы выпиваете, когда у вас какие-то проблемы?

Обычно нет, но бывают и такие случаи.

2. Вы пьете ради вкуса спиртного или ради эффекта?

Иногда ради вкуса, иногда ради эффекта, иногда ради того и другого, а иногда по совершенно другой причине.

3. Сбегаете ли вы с работы, чтобы принять перед обедом?

Выпиваю до завтрака, не говоря уже об обеде, но убегать с работы? Никогда.

4. Пьете ли вы в одиночку?

Да, если захочется.

5. Случаются ли у вас провалы в памяти после выпивки?

Честно сказать, не помню, но мне говорили, что такое случалось.

6. Не кажется ли вам, что все остальные слишком медленно пьют свои напитки?

Иногда, особенно если я заказываю первую порцию спиртного, а мой собеседник сидит над ней весь вечер.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Будьте предельно осторожны, если ответили «да» хотя бы на один вопрос: это может означать, что вы злоупотребляете спиртным. Обратитесь за медицинской помощью. При этом не обязательно прекращать пить, но рекомендуется тщательно контролировать употребление алкоголя.

Стихи наших читателей

ЖИЗНЬ ХРУПКА...

Режет молния небо,
С громом льется вода,
Белым облаком в небыль
Улетают года.
С криком мне б встрепенуться:
«Ну куда вы, куда?..»
Но они не вернутся
Никогда, никогда.
Год — и ближе к разлуке,
Образ смоет вода.
Год — и тянутся руки
Оборвать календарь.
В этом времени чисел
Засмеяться иль спеть?
Роем носятся мысли:
Надо что-то успеть.
Жизнь хрупка,
безвозвратна...
И кого же винить?
Поворот — и внезапно
Обрывается нить.

ГДЕ ПРАВДА, ГДЕ ЛОЖЬ?

Читаем, читаем, читаем
молитвы,
А сами же ходим по лезвию
бритвы.
Какая же грань между
жизнью и смертью?
И сами не знаем, поверьте,
поверьте.
И плачем, и молимся
под образами,
И ищем спасения в храме
глазами,
Тернистой дорогой идем
к Иисусу,
Подвержены все же
простому искусу.
И как оценить все неясности
эти?
Скажи, проживающий рядом
на свете.
Где правда, где ложь, где
любви ожиданье?
Где истинный свет, где
людское страданье?
Но рядом живущий ответить
не сможет,
Его точно так же неясности
гложут.

С. В. Саблин, Волгоград

Цифры и факты

О водке

* Соленый огурец — идеальная закуска для водки. Водка вымывает соли из организма, а огурцы и капуста нормализуют солевой баланс уже в процессе выпивания.
* Срок хранения водки — 1 год.
* 49% россиян признаются, что пьют водку 1 раз в месяц, 37% — 2 раза в месяц, 14% — 1 раз в неделю.
* Чаще других водку покупают россияне в возрасте 46-55 лет.
* 1 л водки — смертельная доза для человека, который весит 70 кг.
* 100 г водки содержат 235 ккал, в сухом красном вине — 76, в пиве — 45 ккал.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Имбирь и давление

ИМБИРЬ — ЭТО НЕ ЛЕКАРСТВО, НО ОН СПОСОБЕН НОРМАЛИЗОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ГИПЕРТОНИИ.

С одной стороны, этот чудо-корешок улучшает циркуляцию крови в сосудах и очищает их стенки. С другой — помогает расслабиться мышцам, которыми окружены кровеносные сосуды. Поэтому имбирь рекомендуют для профилактики и лечения начальной стадии гипертонии. Для нормализации артериального давления достаточно использовать имбирь как ароматную добавку к разным блюдам — это и вкусно, и полезно. Но этого бывает недостаточно, чтобы стабилизировать давление. В таком случае врачи рекомендуют пить чай с имбирем и принимать имбирные ванночки.

Чай. При высоком давлении полезно каждый день выпивать чашечку имбирного чая. Приготовить его несложно: небольшой кусочек очищенного корня имбиря (3-4 см) натрите на крупной терке, залейте 1 л воды и варите 15 минут. Для усиления вкуса в напиток добавьте мед, лимон и сахар. Пить имбирный чай при высоком давлении надо не залпом, а небольшими глотками и только утром, поскольку такой напиток очень бодрит и придает сил.

Ванночки. При постоянно повышенном артериальном давлении попробуйте стабилизировать его, принимая имбирную ванночку для ног. Очищенный и мелко нарезанный имбирный корень залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите, добавьте в емкость с горячей водой, опустите туда ноги и держите их, пока вода не остынет. Такая процедура расширит сосуды, усилит в них кровоток и стабилизирует кровяное давление.

Несмотря на то, что имбирь рекомендуется для лечения гипертонии на начальной стадии, он противопоказан при тяжелой форме гипертонии. При одновременном использовании имбиря и лекарственных препаратов, снижающих давление, сложно предсказать результат. Имбирь может усилить действие лекарств и стать причиной резкого понижения давления или вовсе свести на нет действие лекарства. Вот почему эксперименты с использованием имбиря в лечении стойкой гипертонии вряд ли станут успешными. По этой же причине имбирь не стоит принимать в комплексе с травяными отварами и настоями. Кроме того, имбирный корень противопоказан при кровотечениях, ишемической болезни сердца, заболеваниях печени и некоторых болезнях желудочно-кишечного тракта, после инсульта.

С. Ф. Мишин, народный целитель

Как восстановиться после инсульта

Сначала приготовьте хвойный отвар: 5 ст. ложек свежей измельченной сосновой хвои залейте 1 л кипятка, доведите до кипения и варите на небольшом огне 10 минут. Настаивайте 30 минут, процедите. Очистите от кожуры 4 средних лимона, измельчите их, залейте хвойным отваром. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды или через час после. Курс лечения — 2-3 недели, затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс.

И. Н. Шишкина, Самарская обл.

Отваром сушеницы снижаю давление

Я гипертоник. У меня это наследственное. Стоит немного понервничать, сразу же поднимается давление. Поэтому всегда ношу с собой таблетки. А для профилактики использую народное средство — отвар сушеницы болотной. Она снижает давление, восстанавливает ритм сердца. Чтобы приготовить целебный отвар, залейте 1 чайн. ложку травы 1 стаканом кипятка, поставьте на водяную баню и томите 15 минут. Процедите и пейте по 4 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели. Такие курсы провожу каждый месяц.

Т. Малюченко, Омская обл.

Головную боль исцелит паслён

Я долго страдал от головных болей. Таблетки пил горстями, поэтому вскоре заболел желудок. Помог мне сосед по даче, который подсказал, что от головной боли помогает черный паслен. Нужно горсть измельченного сухого растения (ягоды, стебли, листья, цветки) заварить 0,5 л крутого кипятка, дать настояться до остывания. После этого смочить в этом настое полотенце и обернуть им голову на 2-3 часа. Я очень благодарен соседу за хороший рецепт. Теперь у себя на участке выращиваю черный паслен.

М. Н. Кондратьев, Самарская обл.

Заедаем аритмию

Аритмия бывает при недостатке в организме калия и магния. Что исправит ситуацию?

* В термос на 1,5 л положите по 5 ст. ложек плодов и цветков боярышника, 2 ст. ложки шиповника, 16 штук кураги, 1 ст. ложку синего изюма и залейте кипятком на ночь. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день. Лечение приятное, но требует времени и систематичности.
* В сезон съедайте по 3 грейпфрута в день.
* Каждый день ешьте 7 штук кураги.
* Летом ешьте как можно больше кабачков — это источник калия.
* Пропустите через мясорубку по 1 кг клюквы и лимонов, добавьте 1 кг меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Смесь храните в холодильнике.

Стимулятор в груди

Развеем сомнения

Врач сказал, что мне необходимо ставить кардиостимулятор. Но не хочу зависеть от железки внутри организма, да и операция в моем возрасте...

Михаил Петрович, Пензенская обл.

Электрокардиостимулятор — это сложное электронное устройство, которое под местным обезболиванием вшивается под кожу, как правило, в левую подключичную область. От кардиостимулятора к сердцу через сосуды подходят электроды (чаще два, но возможны варианты). Задача кардиостимулятора — поддерживать частоту пульса (как правило, от 55 до 70 уд./м), эта частота программируется врачом. Стимулятор включается только тогда, когда собственный ритм сердца становится редким. У кого-то он работает весь день напролет, у кого-то выдает 5-10 импульсов в сутки, но и этого будет достаточно, чтобы защитить кровоток в головном мозгу — самом уязвимом сосудистом бассейне.

На установку стимулятора уходит около 40 минут. Это не требует разреза грудной клетки. Через несколько дней, а может, на следующий день после операции вас отпустят домой. Раз в год нужно приезжать в клинику для контроля за исправностью аппарата. Срок службы современных кардиостимуляторов — около 10 лет. Когда садится батарейка, стимулятор извлекают (опять же под местной анестезией) и на его место вшивают новый. Осложнения после этой операции бывают редко, а противопоказаний практически нет.

Современные стимуляторы не боятся ни рамок в аэропортах, ни самолетов, ни «противоугонных» ворот в магазинах, ни СВЧ-печей, ни мобильных телефонов. Единственное ограничение — это обследование на магнитно-резонансном томографе (МРТ). Мощное магнитное поле может нарушить программу кардиостимулятора и вывести его из строя. Впрочем, сейчас уже существуют стимуляторы, которые невосприимчивы даже к МРТ.

А. Н. Родионов, кардиолог, врач высшей категории

От шума в голове

■ ЗАВАРИВАЙТЕ ЛИСТ КИЗИЛА И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 15 ШТУК НЕЗРЕЛЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ (ПОКА ОНИ РЕЖУТСЯ НОЖОМ) 0,5 Л ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ, ПОКА РАСТВОР НЕ СТАНЕТ ТЕМНО-КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА. ПЕЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ С ВОДОЙ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

КАК ЖЕ ВСЕ ПРОСТО В ЖИВОТНОМ МИРЕ! ПОНРАВИЛАСЬ — ПОДОШЕЛ, КРЯКНУЛ ПОГРОМЧЕ — И ВЫ УЖЕ ПАРА.

Покупай больше, плати меньше! Второй товар со скидкой 10%, третий – со скидкой 20%!*

Предложение действительно до 31 мая 2015 г. *Скидки предоставляются на товар с наименьшей стоимостью из заказа. Количество товара ограничено!

Автоматический инкубатор для яиц с выводимостью 92%

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4160 руб.	5050 руб.
63 яйца	4290 руб.	5350 руб.
104 яйца	5260 руб.	6260 руб.

ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Чудо-наседка обеспечит автоматический переворот яиц (каждый час) и оптимальную температуру! Чудо-наседка – здоровые цыплята! Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

В продаже инкубаторы с гигрометром.

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» 1690 руб.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи и не шумит. С «Золушкой» вы забудете об утомительной стирке вручную! 200 гр. Пр-во: Россия. Гарантия 18 мес.

Усилитель звука заушный 2190 руб.

Поможет: • услышать даже шепот (2 частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Им легко пользуются пожилые люди! В комплекте ушные вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР. Гарантия 1 год.

Шланг «Икс Хоз»

15 м*	2190 руб.
22,5 м*	2590 руб.
30 м*	2880 руб.

• Под напором воды (2-16 атм.) «вырастает» в 3 раза; • без воды уменьшается до небольшого клубка; • не перекручивается. В подарок распылительная насадка (8 режимов). Пр-во: КНР. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Мир комфорта

Доставка по всей России

Пишите по адресу! 610026, www.mir-c.ru г. Киров, а/я 10, отдел 22/1.

Внимание! Цены указаны без доставки. Оплата при получении на почте.

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7:00 до 19:00)

8-800-550-0402

Консультация по тел.: 8 (8332) 54-10-10

ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта» г. Киров, ул. М. Гвардии, 46, отдел 22/1.

реклама

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА №1620

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Деликатная тема

Очень зудит...

Очень сильный зуд в заднем проходе. Грешу на таблетки. Я набрал вес и решил сбросить. Обычными способами он не уходил, вот и попробовал таблетки для похудения. Да, они помогли. А потом как началось! Не от таблеток ли зуд? В побочных эффектах указаний на зуд анального отверстия нет, глистов быть не должно (слежу за гигиеной), домашних животных нет. Ночью не чешусь. Мажу задний проход детским кремом, помогает, но ненадолго. После очередного похода в туалет зуд возвращается, хоть моюсь каждый раз водой с мылом...

Виктор, Новосибирск

Отчего чешется анус

Причинами зуда в этом месте могут быть:

* геморрой, трещины заднего прохода, генитальные бородавки — остроконечные кондиломы;
* воспаления в малом тазу: у женщин — эрозия шейки матки, сухость вульвы; у мужчин — простатиты, уретриты, циститы;
* болезни желудка: гастриты, дисбактериоз, полипы кишечника;
* чесотка, экземы, кожные аллергии, грибковые поражения слизистой (грибки кандида);
* аллергия на мыло, гели, шампуни, интимную косметику;
* глисты — аскаридоз, описторхоз, амебиаз, лямблиоз;
* антибиотики тетрациклинового ряда;
* скрытый диабет;
* теплота и влажность — узкая одежда, теплый климат, тучность, интенсивная физическая активность;
* слишком много спиртного, кофе или острой пищи;
* несоблюдение гигиены в поездках, раздражающее действие следов кала.

Выбросьте трусы из синтетики. Купите хлопок — это не так дорого, но более полезно для ануса и гениталий.

Какие исследования надо пройти

* Анализ крови на сахар.
* Трехкратный анализ кала на яйца глист.
* У мужчин исключить уретрит и простатит, у женщин — вагинальный зуд.
* При наличии неустойчивого стула — бактериологический анализ кала на микрофлору.

Какая пища способна вызвать зуд

* Чтобы убедиться, эффективно ли лечение, 2-3 недели избегайте пищи, которая способна вызывать зуд заднего прохода. Это яичные белки, мясные бульоны, мед, шоколад, пряности, кофе, алкогольные напитки, соленья, маринады, копчености.
* Носите просторное белье.
* Пользуйтесь мягкой туалетной бумагой. Забудьте о жесткой.
* Постарайтесь быть спокойнее — в состоянии тревоги в промежности может возникать зуд.
* Пейте на ночь успокаивающие средства — экстракт или настойку валерианы, пустырник.

С таблетками это, скорее всего, не связано

Излишняя гигиена тоже может привести к раздражению заднего прохода. Но в вашем случае, вероятнее всего, произошло нарушение внутрикишечной микрофлоры. С приемом таблеток это, скорее всего, не связано. Возможно снижение количества лактобактерий, а это привело к появлению анального зуда и раздражению ануса недопереваренными продуктами и едкой (закисленной) кишечной слизью. Сдайте анализы кала: общий, на дисбактериоз, на яйца глист и энтеробиоз (два последних троекратно). Надо провести и ректоскопию. Тогда можно не гадать, а думать о вероятных причинах анального зуда. А пока, чтобы уменьшить мучительные проявления, пользуйтесь мазью «Ультрапрокт» 2-4 раза в сутки и обмывайте анус отваром коры дуба (смешайте поровну с шампунем для младенцев).

С. Г. Дорохов, проктолог

Цифры и факты

Активным образом жизни считается 3,5 часа физических упражнений в неделю — по полчаса зарядки в день. Это:

* в 2 раза уменьшает риск развития мочекаменной болезни;
* на 30% снижает степень риска рака груди;
* на 40% уменьшает шансы заболеть раком желудка;
* в 2 раза снижает риск рака поджелудочной железы;
* на 10-70% меньше риск рака предстательной железы (зависит от того, в каком возрасте мужчина начал вести активный образ жизни).

На каждый день

● **Примочки из помидоров помогут при расширенных венах.** Нарежьте помидоры тонкими дольками и приложите к распухшим венам на ногах. Закрепите бинтом, чтобы не сползли. Такой овощной компресс можно оставить на всю ночь. Улучшение наступает через 2 недели, а через 4 месяца вообще забудете о расширении вен.

● **Имбирь для толстяков.** Залейте 1 чайн. ложку тертого корня имбиря 2 стаканами кипятка. Когда остынет, добавьте 2 чайн. ложки меда. Этот ароматный и очень вкусный напиток улучшает пищеварение и заглушает аппетит. Для человека, который хочет есть поменьше, чтобы похудеть, этот чай незаменим.

● **Квас из топинамбура.** Корни топинамбура натрите на терке, залейте теплой кипяченой водой. Добавьте корочки черного хлеба, немного сахара. Дайте настояться сутки. Такой квас можно пить для снижения кислотности желудочного сока при гастрите.

Сам себе диагност

Проверьте ваш уровень стресса

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС ИСТОЩАЕТ ОРГАНИЗМ.

1 **Вы часто не можете расслабиться из-за излишнего возбуждения?** Тело и разум настолько связаны, что психическое состояние влияет на физическое.

2 **Вы часто страдаете несварением или изжогой?** Стресс влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

3 **Вы с ужасом ждете начала новой рабочей недели?** Людей в состоянии стресса трудности на работе повергают в уныние.

4 **Вы часто берете работу на дом.** Многие чувствуют себя виноватыми из-за того, что не успели доделать.

5 **У вас постоянно не хватает времени и сил на друзей и семью.** В состоянии стресса мы отдаляемся от близких из-за усталости и раздражительности.

6 **Вы впадаете в отчаяние из-за мелких неприятностей, например из-за потери ключей?** В состоянии стресса мы становимся болезненно чувствительными.

7 **Вы стали более забывчивы, чем обычно?** Гормон стресса тормозит работу мозга.

8 **Вы страдаете чем-то из нижеперечисленного?** Учащенное сердцебиение, повышенная тревожность, высокое давление.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Сосчитайте, сколько раз вы ответили «да».

1-2. Расслабьтесь. Ваш уровень стресса под контролем.

3-4. Пора подумать над тем, как сделать жизнь менее напряженной.

5-6. У вас есть настораживающие симптомы. Вам не помешает медицинская консультация.

7-8. Ваше здоровье внушает серьезные опасения. Срочно обратитесь к врачу.

■ СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА В ДАМСКОЙ СУМОЧКЕ БОЛЬШЕ ЛЕКАРСТВ, ЧЕМ КОСМЕТИКИ.

■ ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ, УДАРЬТЕ МОЛОТКОМ ПО УКАЗАТЕЛЬНОМУ ПАЛЬЦУ И БЫСТРО ЗАСУНЬТЕ ЕГО В НОЗДРЮ. ОПУХНУВ, ОН ПЛОТНО ЗАТКНЕТ ЕЕ.

■ НИЧТО ТАК ХОРОШО НЕ УДАЛЯЕТ ИЗВЕСТКОВЫЙ НАЛЕТ И ВЪЕВШУЮСЯ ГРЯЗЬ, КАК ГОСТИ НА ПОДХОДЕ.

Лекарство от природы

Вместо таблеток — медвежье ушко

ЦАРСКАЯ СВЕЧА, ДИВИНА, МЕДВЕЖЬЕ УХО, ДИКОВИНКА, ОНА ЖЕ КОРОВЯК.

От простуды, гриппа, бронхита. Залейте в термосе 1 ст. ложку измельченной сухой травы и цветков, взятых поровну, 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по полстакана три раза в день за тридцать минут до еды до выздоровления.

От геморроя. Полстакана измельченных корней коровяка залейте 1 л воды. Держите на малом огне 15 минут. Полученный отвар вылейте в небольшой таз с теплой водой в соотношении 1:1. Используйте для сидячих ванн. Процедуру выполняйте раз в день до выздоровления.

От ран и язв. Смешайте измельченные в порошок семена растения со сливочным маслом в соотношении 1:2, храните в холодильнике. Смазывайте мазью пораженные участки до заживления.

От ревматизма, невралгии, радикулита. Залейте 1 ст. ложку сухих цветов 10 ст. ложками водки и настаивайте в течение трех дней. Используйте как растирание.

От бессонницы. Залейте 1 ст. ложку цветков кипятком и кипятите на слабом огне еще 3 минуты. Отвар укутайте и настаивайте 2 часа. Принимайте с медом по 1-2 ст. ложки на ночь.

Рекомендуем

От облысения и себореи. Залейте 1 ст. ложку травы 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе 2 часа. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день, настоем можно мыть голову.

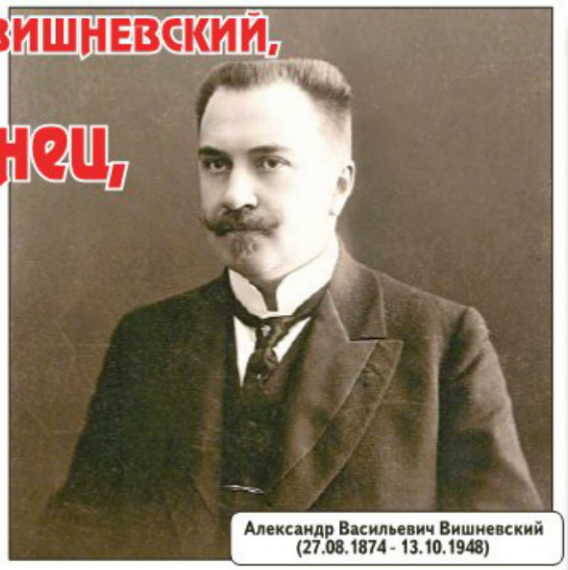
От мочекаменной и желчнокаменной болезни. Залейте 1 ст. ложку измельченного сырья 1,5 стакана воды, доведите до кипения, варите на медленном огне 10 минут. Процедите, пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

И. Семенов, народный целитель

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Александр Васильевич Вишневский, советский военный хирург:

«Природа — кузнец, а хирург лишь её подмастерье»



Александр Васильевич Вишневский (27.08.1874 - 13.10.1948)

Благодаря заживляющей мази Вишневского фамилия этого великого хирурга всегда на слуху. За что еще мы должны быть признательны Александру Васильевичу? За разработку местной анестезии, новокаиновых блокад, и не только.

ТЯЖЕЛОЕ СТУДЕНЧЕСТВО И БОРЬБА С ГОЛОДНЫМ ТИФОМ

Будущий ученый родился в 1874 году в дагестанском селе Новоалександровка (ныне Нижний Чирюрт) в семье штабс-капитана пехотного полка и дочери священника. Студенческие годы Вишневского были тяжелыми. Руководство Императорского Казанского университета даже освободило парня от оплаты учебы «из-за крайней бедности» и не ошиблось в нем: Александр Васильевич получил диплом лекаря с отличием, а через 4 года стал доктором медицинских наук. В годы Первой мировой войны он одновременно работал в нескольких госпиталях, читал лекции и обучал молодых врачей ухаживать за ранеными. Во время Гражданской войны работы прибавилось, так как усилилась эпидемия сыпного тифа. Эту болезнь называли голодным тифом: она обрушивалась стихийным бедствием на страны, где люди массово недоедали, недосыпали, переутомлялись, жили в крайней неопрятности и страхе. Еще она любила скученность людей, поэтому быстро находила жертв на кораблях, в тюрьмах, помещениях для переселенцев и на больших железнодорожных станциях. Тиф стремительно распространялся по железным дорогам и заражал новые районы. Когда добрался до Казани, Александр Васильевич Вишневский посвятил себя борьбе с ним. Тогда через его руки проходило больше 20 больных в день.

Сын, Александр Александрович Вишневский

МАЗЬ С ВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ

Знаменитую мазь (или линимент бальзамический) Александр Васильевич изобрел в 1927 году, смешав березовый деготь, ксероформ и касторовое масло. Деготь дал средству дезинфицирующее и восстанавливающее действие, ксероформ — подсушивающее и антибактериальное (именно он будоражит обоняние и радует глаз ярко-желтым цветом). Касторовое масло связывало эти вещества и помогало проникать как можно глубже. Главным в лекарстве был все-таки деготь (он также вошел в состав мазей Конькова и Вилькинсона — от чесотки и грибков). Вишневский рекомендовал пропитывать составом дренаж и обрабатывать уже заживающие раны, но не свежие. Дело в том, что смесь согревает и создает воздухонепроницаемую пленку, а это усиливает инфекцию. В Великую Отечественную войну мазь была основным антисептиком, хотя иногда ее не хватало, поэтому заменяли пихтовой хвоей, перетертой с вазелиновым маслом. Препаратом с почти вековой историей продолжают лечить ожоги, обморожения, раны, язвы, пролежни, влажные мозоли, порезы, фурункулы, воспаления лимфатических узлов и сосудов, хотя современные врачи считают мазь Вишневского устаревшей, как ихтиоловую, стрептоцидовую, тетрациклиновую и фурацилиновую.

НОВОКАИНОВЫЕ БЛОКАДЫ И ПРОРЫВ В ВОПРОСЕ НАРКОЗА

Одно из главных достижений Вишневского — «ползучий инфильтрат», вид местной анестезии. Метод стал сенсацией в советской медицине, ведь такое обезболивание не давало побочных действий и его можно было делать в любых условиях. Новокаиновые блокады Вишневского стали спасением для советских солдат во время Второй мировой войны. После долгих лет опытов хирург убедился, что раствор новокаина благоприятно воздействует не только на местные ткани, но и на организм в целом. Блокадами лечили шок, хирургический сепсис, воспаления, расстройства тонуса мышц.

Внук, Александр Александрович Вишневский

ВЕЛИКАЯ ДИНАСТИЯ ХИРУРГОВ

Александр Васильевич Вишневский — заслуженный деятель науки РСФСР, лауреат Госпремии СССР. Имя медика присвоено одной из улиц Казани, хирургической клинике Казанского медуниверситета, Институту хирургии РАМН. Его бюсты украшают улицы двух городов, в которых прошла научная и врачебная деятельность — Казани и Москвы. Вот один из известных его афоризмов: «Будьте почтительны к машине, которую создала природа. Только она умеет ее чинить. Природа — кузнец, а хирург лишь ее подмастерье. Наше дело следить, чтобы ей ничто не мешало восстанавливать разрушенное». Великий хирург прожил долгую и богатую жизнь, скончавшись в 1948 году. Его жена, Раиса Семеновна, была красивой, серьезной и немного замкнутой женщиной. Сын ученого, Александр Александрович Вишневский-старший, продолжил дело отца. В 1934 году он вместе с ним начал работать в хирургической клинике, а в 1939 году впервые подтвердил значимость новокаиновых блокад в военно-полевой хирургии. Также делал операции во время советско-финской войны, стал главным военным хирургом советской армии. Александр Васильевич говорил: «Откровенно говоря, не всегда могу сказать, что принадлежит мне, а что сыну в нашем общем деле». Внук Вишневского, тоже Александр Александрович, впервые применил метод рассечения тканей лазерным лучом при операциях на сердце. Удостоен Государственной премии СССР за это изобретение.

Не навреди

Как лечиться мазью Вишневского

В состав знаменитой мази входят березовый деготь, ксероформ и касторовое масло.

Березовый деготь помогает при экземе, лишае, чесотке. Ксероформ — порошок лимонного цвета с характерным запахом — борется с инфекцией. Касторовое масло хорошо смягчает кожу, обладает согревающим эффектом и помогает остальным компонентам мази Вишневского лучше проникать в кожу.

1. Применяется мазь для лечения карбункулов, фурункулов, пролежней, ожогов, при обморожениях, псориазе. Ее накладывают на долго не заживающие раны и язвы (в том числе трофические), варикозные язвы в стадии грануляции, при облитерирующем эндартериите, тромбофлебите, лимфадените (воспалении лимфатических узлов) и лимфангитах (воспалении лимфатических сосудов).
2. Мазь используют наружно в виде компрессов, повязок и тампонов. При фурункулах на созревающий гнойник на 8-12 часов накладывают марлевую повязку с мазью, после чего кожу насухо вытирают салфеткой, протирают спиртом и снова накладывают мазь.
3. При тромбофлебите на больную конечность накладывают сложенный в несколько раз кусочек марли, пропитанный мазью. Менять повязку нужно 2 раза в сутки.

Долго использовать мазь для лечения не рекомендуется, так как возможно раздражение кожи, сыпь и зуд. Несмотря на полезные свойства мази Вишневского, использовать ее в лечении при серьезных заболеваниях кожи без рекомендации врача не стоит. По мнению дерматологов, на поверхности раны мазь создает плотную жировую пленку, под которой размножаются микроорганизмы, и тогда возникают воспаление и серьезные осложнения.

Эвалар
Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» – для улучшения подвижности суставов и естественного обновления хрящевой ткани
Что обеспечивает эффективность натуральных[1] средств «Хонда»?
Усиленный состав. В них самые важные для суставов компоненты известных мировых производителей в максимальных[2] дозировках. Так, в одной порции «Хонда drink» содержится:
• Коллаген – 8000 мг (Франция) – повышает прочность и эластичность хрящей и суставов
• Хондроитин – 800 мг и Глюкозамин – 1350 мг (Испания) - способствуют регенерации хрящевой ткани и обеспечивает защиту хряща от возрастных изменений
• Гиалуроновая кислота – 50 мг (Швейцария) – важнейший компонент суставной жидкости, сохраняющей подвижность суставов
• Метилсульфонилметан (MSM) – 600 мг, витамины (Германия) – способствует уменьшению отечности суставов
Регулярно принимайте натуральные средства «Хонда», чтобы двигаться по жизни легко и непринужденно.
«ХОНДА» не даст суставам «заржаветь»!
Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP[3].
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
[1]По действующим веществам. [2]«Хонда Drink». [3]Средства серии «Хонда»: таблетки, капсулы, напиток. БАД. Реклама
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 21/8, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
ДОСТУПНАЯ ЦЕНА
ХОНДА drink
ХОНДА форте
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
GMP

На приёме у гинеколога

ХОЧУ УВЕЛИЧИТЬ ГРУДЬ...

Хочу сделать операцию по увеличению груди. Скажите, не возрастет ли риск возникновения опухоли молочной железы? Нужна ли консультация маммолога перед тем, как идти к пластическому хирургу?

Ева, Саратов

Увеличение груди, как правило, делают с помощью протезов. Сегодня не доказано, что протезирование увеличивает риск развития рака молочной железы, хотя любая операция несет определенный риск. Консультация маммолога обязательна перед любым хирургическим вмешательством, если речь идет о молочной железе. В зависимости от возраста женщине нужно сделать ультразвуковое исследование или маммографию.

КАКИЕ ПИТЬ ВИТАМИНЫ?

Девять месяцев назад была прооперирована по поводу рака молочной железы. Рекомендована гормонотерапия в течение 3-5 лет. А что можно пить из витаминов и микроэлементов?

С. П. Ярославцева, Самара

Гормонотерапия — классическое противоопухолевое лечение. В дополнение каждый месяц курсом по 7-10 дней нужно принимать успокаивающее. Если вам достаточно для успокоения валерианы и пустырника, пусть будет так. Если мало, поможет, например, «Ново-Пассит». Это препарат из трав, который можно принимать долгие годы, и отрицательных последствий не будет. Обязательны витамины! Каждому человеку витамины надо пить не сезонно, а регулярно в течение года, в разумных дозах.

НА КОСТОЧКАХ ИЛИ БЕЗ?

Какое белье полезнее — на косточках или без? И не вредно ли ходить без бюстгальтера?

Ольга, Тамбов

Самое полезное белье — то, которое не давит и хорошо дышит. Белье без косточек считается для груди более полезным. В повседневной жизни лучше выбирать модели из хлопка, которые не сдавливают грудь, потому что нарушение кровообращения ведет к заболеваниям груди. Ходить без лифчика не вредно. Бюстгальтер придумали всего лишь для сохранения формы и для красоты.

Ж. П. Кулешова, гинеколог, врач высшей категории

Пригодится

■ ПО МНЕНИЮ СЕКСОЛОГОВ, МУЖЧИНЕ ЗА СОРОК НУЖНО СПОКОЙНО ПРИНЯТЬ ОДИН ФАКТ: ЕГО ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМ, КАКОЙ ОНА БЫЛА В ЮНОСТИ ИЛИ В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ.

■ НЕМЕЦКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ДОКАЗАЛИ, ЧТО МУЖЧИНАМ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ ВЕЧЕР С ДРУЗЬЯМИ. ЭТО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ СТРЕССА ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕКС ИЛИ ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ В СЕМЬЕ.

Что мешает забеременеть?

ЖЕНЩИНЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО БЕРЕМЕННОСТЬ — ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС, НАСТУПАЮЩИЙ ПРИ ПЕРВОМ ЖЕЛАНИИ СТАТЬ МАМОЙ. НО ЕСТЬ ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЭТОМУ ПРОЦЕССУ.

1 Вы резко похудели. При недостатке веса в организме меняется соотношение половых гормонов: количество женских сокращается, а мужских — возрастает. Это может нарушить нормальную работу яичников, а именно созревание и выход яйцеклеток. Что делать? Набирайте вес, питайтесь калорийной пищей, но не напичканной химией. Ешьте каши со сливочным маслом, наваристые борщи, пельмени со сметаной, печеные пирожки с разными начинками.

2 Стараясь уберечься от гриппа и вирусных инфекций, вы весь простудный сезон принимаете эхинацею. Это растение действительно полезно. Однако, если планируете беременность, откажитесь от него и других иммуностимуляторов. Их действие на растущие яйцеклетки не до конца изучено.

3 Вы принимаете ибупрофен и другие нестероидные противовоспалительные препараты. Они не рекомендуются женщинам, планирующим беременность. Замените их другими обезболивающими и противовоспалительными средствами. Внимательно читайте инструкции к препаратам. Если написано, что «средство не рекомендуется беременным и кормящим», его не стоит принимать и на этапе зачатия.

Если беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни, нужно бить тревогу.

4 Вы — аллергик и принимаете антигистаминные препараты. Чтобы ускорить зачатие, придется отказаться от противоаллергических таблеток. Тем более что их прием запрещен и во время беременности. Лучше создайте вокруг себя гипоаллергенную атмосферу. Дома и в машине установите очистители воздуха. Купите специальные постельные принадлежности и предназначенный для аллергиков моющий пылесос. Носите одежду из натуральных тканей. Не ешьте продукты с обилием красителей и консервантов.

5 Вы недавно прошли курс лечения антибиотиками. Это могло спровоцировать нарушение интимной микрофлоры, препятствующее успешному зачатию. Подождите месяц-два, и ваше состояние нормализуется. Дополнительно можно принимать препараты для восстановления иммунитета и полезной микрофлоры — как внутрь, так и местно. Например, «Ацилол», вагинальные свечи и капсулы «Экофемин», «Ацилакт».

6 Вы пережили сильный стресс или испытываете хроническое нервное напряжение. Чем чаще вы нервничаете, тем меньше правильных «команд» получают яичники. Больше шансов забеременеть у женщин, которые часто смеются. Так что почаще смотрите комедии и читайте анекдоты.

7 В вашем рационе много зелени и специй: петрушки, лаврового листа, гвоздики, душицы. Кроме того, вы часто едите горох. Эти продукты опасны для беременных, так как могут спровоцировать преждевременные схватки и выкидыш.

8 Вы пьете мало жидкости — всего 1 л в день. В этом случае у вас образуется очень мало цервикальной жидкости, которая нужна для продвижения мужских клеток к женским. Выпивайте не меньше 1,5-2 л жидкости в сутки. Это могут быть просто вода, соки, компоты, кисели, супы, кефир.

А. Д. Букреева, гинеколог, врач высшей категории

Полезно знать

● Использование некоторых современных противозачаточных таблеток на 50% увеличивает риск развития рака молочной железы у женщин. Речь идет о тех препаратах, которые содержат высокую дозу эстрогена. Вывод: будьте осторожны в выборе контрацептивов.

● При болезненных менструациях смешайте в равных весовых частях траву зверобоя продырявленного и листья малины обыкновенной. Залейте 1 чайн. ложку измельченной смеси 1 стаканом крутого кипятка, накройте крышкой и настаивайте 10-15 минут. Пейте вместо чая по 1 чашке 3 раза в день после еды.

● При неприятном запахе из влагалища мелко порежьте листья алоэ и смешайте с медом (в равном количестве). Сделайте с этой массой небольшой тампон из стерильной марли. Перед сном проспринцуйтесь отваром ромашки и заложите внутрь тампон. Курс лечения — 2 недели.

Какая связь?

Лишний вес и эрекция

У меня растет живот, прибавляется вес. За полгода набрал 5 кг. Это может повлиять на потенцию? Есть ли прямая зависимость между лишним весом и эрекцией?

Геннадий, Кемеровская обл.

Каждый мужчина должен поддерживать массу тела соответственно своему росту, возрасту и конституции, данными ему от природы. Методы известны: здоровый образ жизни, сбалансированное питание, занятия спортом. При несоблюдении этих правил, особенно с возрастом (после 40 лет), может возникнуть метаболический синдром, который проявляется не только в ожирении, но и в изменении гормонального фона. Как правило, мужчина замечает это сам: ослабевает потребность в интимных отношениях, ухудшается эрекция. Это сигнал к тому, чтобы изменить образ жизни, ограничить вредные привычки (курение, алкоголь), а возможно, и пройти курс лечения.

Но помимо сексуальных проблем, нарушение обмена веществ чревато и другими, более серьезными заболеваниями — например, сахарным диабетом. Поэтому с избыточным весом надо по возможности бороться с помощью диеты, спорта и регулярной половой жизни. А при первых неприятных симптомах не откладывая обращаться к врачу.

И. В. Соловьева, диетолог, врач высшей категории

Без презерватива секс полезнее

Презерватив — самое надежное средство для безопасного секса. Однако постоянный секс с презервативом может принести вред здоровью.

Это мнение российского сексолога Ринада Минвалеева. Суть в том, что во время незащищенного полового акта идет обмен гормонами: мужчина отдает женщине андрогены, взамен получает от нее эстрогены. Эти гормоны способствуют укреплению стенок сосудов, предотвращают их сужение и закупорку. Презерватив же препятствует такому обмену. Особенно вреден секс с презервативом для женского организма: он начинает сам вырабатывать недополученные гормоны андрогены. У женщины нарушается гормональный баланс, начинается рост волос в самых неподходящих местах. Выход из этой ситуации один — необходимо заниматься сексом только с одним проверенным партнером, ведь в таком случае презерватив не понадобится.

Интересные выводы про секс сделали тайваньские ученые. Исследователи утверждают, что мужчины могут прожить больше 80 лет, если будут заниматься сексом не меньше 2 раз в неделю.

Я вспомнила об интиме по телефону, включила фантазию, и мой Костик затих...

Мой муж часто приходит с работы усталым. Первые годы после женитьбы у нас был хороший секс, но лет через 10 Костя по вечерам стал отнекиваться: «Устал я, давай завтра». А завтра опять устал. И тут я вспомнила о сексе по телефону. Меня осенило: ну, Костик, сегодня вечером усталость с тебя сниму. Как всегда накормила мужа ужином, он ушел в спальню, лег и включил телевизор. Я посуду помыла, взяла мобильный и звоню ему. Он трубку взял и сначала ушам своим не поверил! «Чего звонишь, деньги зря тратишь. Иди сюда, все и скажешь!» — «Нет, — отвечаю, — слушай меня внимательно!» И включила свою фантазию на полную катушку. Стала ему рассказывать, что больше не могу терпеть, хочу обнять всего, почувствовать сильные руки и нежные губы, хочу к нему прижаться и ощутить животом его большое-пребольшое напряжение. Столько нежных слов сразу вспомнила, аж самой непривычно стало. Чувствую — затих мой Костик, ничего не отвечает, только задышал тяжелее.

Через пять минут в мобильном раздался стон: «Ленка, родная, быстро сюда! Я так соскучился, нету сил больше терпеть!» И я не пошла — побежала. В дверях спальни вижу: Костик мой лежит раздетый и в полной боевой готовности. Давно у нас такого секса не было! Очень рекомендую так заводить своих мужей женщинам, если секс стал неинтересным. Да и взаимоотношения налаживаются в семье.

Елена, Тамбов

■ ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА — ЭТО ПУСТЯКИ. А ВОТ ЖЕНСКАЯ ФАНТАЗИЯ!..

■ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС ВСЕГДА ПОДСКАЖЕТ, КАКОЕ ИЗ НЕПРАВИЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ НУЖНО ВЫБРАТЬ.

■ КАЖДАЯ ДЕВУШКА МОЖЕТ СТАТЬ КРАСАВИЦЕЙ, НУЖНО ПРОСТО НАЙТИ ПОДХОДЯЩЕЕ ЧУДОВИЩЕ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Верное средство от диатеза

У дочки диатез, и даже если съест одну конфетку, щечки сразу краснеют. Соседка дала отличный рецепт, который хорошо помогает. Кипячу 40 минут на водяной бане 1 ст. ложку оливкового масла. Когда остынет, растираю его с одним сырым желтком. Мазь наношу на покрасневшие, расчесанные места и оставляю на 15-20 минут, затем смываю кипяченой водой. Процедуру повторяю 2 раза в день.

С. Автюхова, Московская обл.

Ванны с простоквашей от ожогов

В нашей деревне был такой случай. Мальчишки играли на лугу, набрели на яму с хворостом, подожгли его и стали перепрыгивать. Один пацаненок упал в горящий хворост, а остальные побежали за помощью. Подоспели взрослые, вытащили обгоревшего ребенка и принесли домой. Одна бабуля осмотрела его и сказала: «Несите все простоквашу». Положили мальчика в большой таз и залили простоквашей. В ней купали каждый день до выздоровления. И мальчик поправился — даже следов от ожогов не осталось.

Н. Демченко, Хабаровский край

Чистим молочные зубки

Не навреди

Свекровь считает, что ухаживать за молочными зубками, а тем более их лечить, не обязательно: все равно выпадут. Так ли это?
Роза Т., Владимир

Постоянные зубы начинают расти у самого основания временных, и их формирование может нарушиться, если не ухаживать за молочными зубами. Более того, из полости рта бактерии будут попадать в организм, снижая иммунитет малыша. В идеале уход за полостью рта надо начинать до того, как у крохи появится первый зуб. Утром и вечером нужно протирать десны кусочком марли, смоченным в теплой кипяченой воде. После прорезывания первого зубика можно использовать щетку-напальчник. Учить кроху чистить зубы стоит в годовалом возрасте. Зубную щетку нужно обновлять не реже одного раза в 2 месяца, а детская паста должна быть максимально натуральной и подобранной по возрасту. Лучше, если она имеет приятный вкус, тогда малыш будет чистить зубы с удовольствием.

И. П. Латышева, детский стоматолог

Ищем причину

Почему болит горлышко

Значит, на слизистой горла разместились вирусы и бактерии.

В самом начале вирус размножается в носу, носоглотке, гортани. Отсюда — насморк, першение, сухой кашель. Далее вирус уже попадает в кровь и вызывает общую интоксикацию — температуру, головную боль, ломоту.

* Если причиной недомогания ребенка является простуда и больное горло, кормите малыша по чуть-чуть, но каждые 3-3,5 часа.
* Если ребенок отказывается, не кормите насильно.
* После еды попросите ребенка прополоскать рот отваром трав — ромашки или шалфея, чтобы предотвратить размножение бактерий.
* Еда должна быть теплой, а не горячей, чтобы не обжечь раздраженную слизистую.
* Не предлагайте заболевшему ребенку его любимые сладости. Даже если это ненадолго поднимет ему настроение, пользы организм не получит. Наоборот, избыток углеводов усиливает воспаление. Крошки печенья, сухариков, сушек раздражают слизистую, а это может спровоцировать усиление боли в горле. Лучше съесть йогурт, творог, фрукты.
* Блюда старайтесь измельчать или перетирать и подавать в виде различных суфле, пюре, жидких супов и каш. При сильных воспалениях, таких как ангина, часто больно глотать, поэтому пища должна быть мягкой.

Ю. В. Белых, педиатр, врач высшей категории

Полезно знать

● Немецкие ученые доказали: дети, спавшие в течение первых 3 месяцев своей жизни на шкурах животных, не страдают аллергией и защищены от астмы. Иными словами: чем раньше человек сталкивается с разными аллергенами, тем меньшую опасность они представляют в будущем.

● Дети, зачатые с помощью ЭКО, в 2 раза чаще страдают от аутизма. Выводы сделаны на основе изучения почти 6 миллионов малышей, рожденных в 1997-2007 годах. Ученые подчеркивают: их исследование не означает, что само ЭКО вызывает аутизм. Просто есть связь.

● Кормление детей грудным молоком первые 6 месяцев жизни положительно влияет на их здоровье и интеллект. Они в школе получают высокие оценки, а став взрослыми, — высокую зарплату и хорошие должности. Дело в том, что грудное молоко — хороший источник насыщенных жирных кислот, необходимых для развития мозга.

Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!*

Мы разыскиваем Главного победителя Юбилейной 256-й акции, чтобы вручить ему суперприз:

2 600 000 РУБЛЕЙ!*

*ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ.**

За 7 лет мы провели 255 акций и вручили более 150 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем нашего 256-го Главного победителя и единственного получателя 2 600 000 рублей. Может быть, это Вы?

Проверьте прямо сейчас:

- Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 256
- Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется в 2015 году
- Прибавьте к получившемуся числу 841
- Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 2 600 000 — поздравляем! Вы должны срочно связаться с нами по телефону!**

Скорее позвоните нам по телефону и получите 2 600 000 рублей!*

На правах рекламы.

18+

8-800-100-00-36

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С МОБИЛЬНОГО И ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНОВ

Код акции: 03.11137.68.12.2

** ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 07.04.15 ПО 07.07.15 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 2 600 000 РУБЛЕЙ И ВТОРОСТЕПЕННЫМИ ПРЕМИЯМИ И ПРИЗАМИ: ПРИЗ ЗА СКОРОСТЬ 30 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗ ЗА НИЖНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 50 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗ ЗА ВЕРХНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 100 000 РУБЛЕЙ. ПРИЗОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ПОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. НОСИТЕЛЬ ДАННОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОТЕРЕЙНЫМ БИЛЕТОМ. ДОГОВОР НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ НЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИТЬ ЧИСЛО 2 600 000. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 07.07.15 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 2 600 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 02.07.15. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА ИЛИ/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

РЕКЛАМА 03573

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 67 лет, по образованию фитотерапевт. Осталась без крыши над головой. Могу ухаживать за бабушкой или дедушкой с предоставлением жилья. Спиртное не употребляю, не курю. Может, есть одинокий человек, который станет родным?

Мила Сергеевна Гриссман, Пермский край, тел. 8-918-362-66-36

***

Мне 30 лет, замужем. Жить нам негде — снимаем квартиру. Много платить не позволяет зарплата. Может, найдется бабушка или дедушка без детей и внуков, которым нужен уход с правом наследования жилья? Мы работящие, умеем все делать по хозяйству. Просто так у нас сложились обстоятельства. Будем благодарны тем, кто ответит.

Нина, Воронежская обл., тел. 8-951-853-71-66

***

Согласна ухаживать за пожилым человеком. Мне 63 года, вдова, порядочная. Так получилось, что негде жить. Далеко не поеду, только по Кемеровской области.

Без подписи, Новокузнецк, Кемеровская обл., тел. 8-951-571-22-65

***

Несколько месяцев назад у меня скончался муж. Ищу одинокую бабушку из Ставрополя, которой некому помочь. Мне 62 года, русская, здоровье хорошее. Вместе было бы легче переносить все тяготы нашей жизни. Подробности по телефону или в письме.

Тамара Дмитриевна Хачатурян, д/в, с. Спасское, Благодарненский р-н, Ставропольский край, тел. 8-962-423-74-36

ПАПУ ОДОЛЕЛА ХАНДРА

Огромное спасибо газете «Айболит» за то, что простым языком доносит до нас важную информацию! В нашей семье у папы не так давно был инсульт. Постепенно приходит в себя, но нас беспокоит его хандра. Надо лечиться, а он как-то без энтузиазма к этому относится. Что делать? Дорогие читатели, как вы поддерживаете больных близких? Чем пробудить в папе интерес к жизни?

Лера, вопрос с сайта

Простудились? Залейте 1 чайн. ложку высушенных цветков акации 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 минуты и пейте с медом как чай.

НА РЕНТГЕНЕ ЛЁГКИХ ОБНАРУЖИЛИ ПЯТНЫШКО

Папа переболел гриппом. Неделю держалась температура 38°С, потом все прошло, но спустя некоторое время появилась слабость, температура опять стала подниматься, но не выше 37,2°С. Сделали рентген легких — сзади обнаружили пятнышко. Что это может быть? Папа пропил антибиотики от воспаления, пятнышко не прошло... Может, недолечили? Если у кого-то из читателей было подобное, откликнитесь! Вдруг это симптом чего-то пострашнее, чем воспаление легких?

Без подписи, письмо с сайта

МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ ПРИ ГРЫЖЕ ПИЩЕВОДА?

Огромное спасибо «Айболиту»! Нет цены его советам. Уже вылечила несколько болезней и сейчас хотела бы обратиться за помощью. Мне 53 года, нет покоя от болячек. Как поддержать себя при аксиальной грыже? Какие помогут травы, упражнения? Можно ли обойтись без операции? Еще беспокоят хронический субатрофический гастродуоденит, дуодено-гастральный рефлюкс и частая бессонница. Буду признательна за любой совет и рецепт!

Л. Хатажукова, Кабардино-Балкария

БУДТО НА ЛАДОНЯХ ПОД КОЖЕЙ... МУРАВЬИ

Страдаю уже больше года: беспокоит ощущение, будто на ладонях под кожей ползают муравьи. Врачи ничем не могут помочь. Написала о своей проблеме в одно издание о народной медицине — не ответили. Может, помогут читатели «Айболита»? Очень буду ждать откликов!

М. Г. Таюкова, Республика Марий Эл

ЩИПЛЕТ СТОПЫ И КИСТИ РУК. ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ БОЛЕЗНЬ РЕЙНО

Мы живем в Крыму. Все время смотрели в сторону России, и наконец мечта сбылась — вернулись домой. Только собрались жить, но тут болезнь прихватила. Читаю «Айболит» — очень хорошая газета, решил выписывать ее. Мне 77 лет, в больнице никогда не лежал, но пару лет назад с приходом холодов начало чесаться тело выше колен. Весной все проходило. А в 2014 году стало сжимать мышцы. Колени не болят, стопы и кисти рук щиплет. Все это не мешает ходить и работать, но очень беспокоит. Когда к нам приехали российские врачи, попал на прием к хирургу, невропатологу. Поставили диагноз болезнь Рейно, назначили препараты, но от них не хуже и не лучше. Взял направление в симферопольскую больницу. Хирург пощупал выше пятки и сказал: «Отличный пульс. По другим вопросам вам к невропатологу». Пришел, сказал ей, что у меня болезнь Рейно, перечислил свои лекарства. Говорю: «Может, заменить их на более сильные?» Доктор взяла молоточек, поводила у меня перед носом и выписала препарат от сахарного диабета, которого у меня нет. Сахар — 4-6, гемоглобин — 145, холестерин — 3,6, давление — 160/80, рентген отличный. Как же мне лечиться? Дорогие читатели, поделитесь опытом лечения болезни Рейно! Буду следить за откликами на страницах «Айболита»!

А. А. Ефанов, Республика Крым

ТЕЛО СИЛЬНО БОИТСЯ ХОЛОДА

Меня беспокоит правое плечо — болит до локтя. Большой и указательный пальцы частично онемели. Все тело (особенно больная рука) сильно боится холода, даже не могу выпить холодную воду. Плюс к этому при стрессе и неприятных воспоминаниях боль мгновенно усиливается. Подозреваю, что все дело в нервной системе. Местные врачи не помогли, даже диагноз не поставили. Не знаю, куда и к кому обратиться, поэтому написал в «Айболит». У всех прошу совета. Пожалуйста, откликнитесь!

Сергей Т., Германия

ПОСОВЕТУЙТЕ ДЕШЁВЫЕ ПРЕПАРАТЫ КАЛЬЦИЯ

Мне 64 года. Наблюдаюсь у ревматолога по поводу остеопороза, ионизированный кальций 1,16. На фоне проводимого лечения самочувствие улучшилось. Два года принимала «Тевабон». В апреле 2014 года прокапала «Резокластин» (золедроновая кислота). Препараты очень дорогие, и мне, пенсионерке, не под силу их покупать. Уважаемые читатели, посоветуйте, какие более дешевые препараты кальция я могу принимать?

Л. А. Ерх, Омск

От анемии смешайте поровну листочки березы, черной смородины, крапивы и земляники. Заваривайте как чай и пейте 3 раза в день.

НА ДОЧЬ НАВЕЛИ ПОРЧУ

Люди добрые, помогите моей дочери. На нее сделана порча, мучают невыносимые головные боли. Никак не можем ее вылечить. Где только не были — на отчитках в Сергиевом Посаде, в Дивеево, в разных монастырях — пока результата нет. У дочери маленький ребенок, а я не могу ей ничем помочь. Если нужно будет, мы приедем на лечение в любое место. Очень надеемся, что кто-нибудь откликнется.

А. П. Романова, Мордовия, тел. 8-927-971-58-72

ЗАМУЧИЛО ВЗДУТИЕ ЖИВОТА

Давно страдаю панкреатитом, соблюдаю диету, но никак не могу справиться с тяжестью и вздутием живота. Кажется, будто вешу очень много, а на самом деле 56 кг. Врач посоветовал пару препаратов, но они не помогают. Уважаемые читатели, как вы с этим боретесь?

А. С. Попова, Владивосток

ИЗ-ЗА СИНДРОМА ШЕГРЕНА РУШАТСЯ ЗУБЫ И НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПЛАКАТЬ

Мне 31 год. Год назад из-за сильнейшего стресса у меня начался синдром Шегрена — поражение слюнных и слезных желез. Сначала стала замечать сухость во рту и темный налет на зубах, хотя не курю, не пью черный чай и кофе. Зубы болят и портятся на глазах. Кожа стала тонкая и сухая, не получается плакать (нет слез), не чувствую вкуса еды... Это аутоиммунное заболевание в России редкость. Пока никакого лечения мне толком не назначили. Прошу отозваться тех людей, кто болеет синдромом Шегрена. Как вы лечитесь, помогает ли народная медицина? Какой диеты придерживаетесь и как справляетесь с симптомами? Болезнь сильно усложняет вашу жизнь? Что меня ждет?

Л. И. Валина, Москва

КТО ПИЛ КОРАЛЛОВУЮ ВОДУ?

Свекровь настойчиво советует мне и ребенку пить коралловую воду и другие продукты из этой области. Говорит, что она лечит от всех болезней. Это правда? Дорогие читатели, поделитесь опытом. Действительно кому-то помогла эта водичка?

Анна, Санкт-Петербург

Такая история — *Крик души*

Зрение падает из-за клеща?

Мне 17 лет, оканчиваю 10-й класс. Два года назад заметила на лице прыщи. По наивности думала, что всему виной переходный возраст... Оказывается, клещ демодекс.

Сначала большими гнойными волдырями усыпало лоб, потом постепенно перешло на щеки и подбородок. Я поняла: что-то не так. Решила обратиться к врачу в своем городе. Взяли соскоб с лица, сказали, что это стафилококк. Назначили лечение: жидкость Кастеллани, таблетки ципрофлоксацин и диету. Дали направление в Иркутск. Там дерматолог назначил повторный соскоб с лица — нашли клещ демодекс. Назначили лечение: пила лекарства, наносила мази и крема, сидела на диете (чередовала гречку и кислую капусту, пила несладкий чай). Через месяц поняла, что это лечение опять не помогает. Клещ начал распространяться на глаза, спину и грудь. Бывало даже такое, что из-за гноя в глазах стояла белая пленка. Резко упало зрение с минус 0,5 до минус 3. Связано ли это с клещом? Вдобавок начали выпадать волосы: на затылке обнаружила лысину размером с 5-рублевую монету. Пришла в отчаяние, но потом взяла себя в руки и попробовала в Интернете найти народные средства от клеща. Нашла рецепт, в состав которого входили: сметана, яйцо, водка и лимон. Смесь надо было настаивать 2 недели. Приготовила лекарство, протирала им лицо — все начало проходить, но вскоре вернулось снова. Нашла другой рецепт: настойка табака на водке. Приготовила, стала протирать ею кожу 2 раза в день и умываться дегтярным мылом. Лицо стало шелушиться, жечь, стягивать, опухать, появились красные пятна.

Снова наведалась к врачу — в соскобе с лица клеща не обнаружили. Взяли на анализ несколько ресниц, но и там клеща не нашли. Сказали, что нужно приехать на прием с немытым лицом. Женщина-лаборант предположила, что зрение у меня падает из-за клеща. Возможно, он перешел на веки, и из-за этого мое зрение ухудшается. Опять взяла направление в иркутский областной центр. Но очень надеюсь на помощь читателей «Айболита». Кто-нибудь сталкивался с подобным? Возможно, откликнется опытный окулист и разъяснит: разве подкожный клещ может стать причиной ухудшения зрения? Еще подскажите, как народными средствами поднять иммунитет, если с детства организм не принимает молоко, сметану и творог? Заранее всем благодарна!

И. А. Умерова, Иркутская обл.

К читателям

ОБРАЩАЯСЬ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ, ПИШИТЕ ПОДРОБНЕЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ: КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ, С ЧЕМ ЭТО, НА ВАШ ВЗГЛЯД, СВЯЗАНО, КАКИЕ СОБЫТИЯ ПРЕДШЕСТВОВАЛИ... ЭТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СРАВНИТЬ СИМПТОМЫ, ДИАГНОЗЫ. ВРЯД ЛИ МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ НА ХОРОШИЙ СОВЕТ. ЕСЛИ ПИСЬМО ИЗЛОЖЕНО СУХО И КРАТКО.

Звук слышу хорошо, но речь не разбираю...

Давно ищу рецепт от тугоухости, но никак не могу вылечиться. Телевизор работает на всю громкость — звук слышу хорошо, но речь не понимаю. А если два человека одновременно говорят, не понимаю ни одного. Обращался в больницу — все списали на возраст (мне 82 года). Но я страдал этим недугом уже 35-40 лет назад! Значит, дело не в этом. Что со мной? Объяснения врачей не смог получить ни в Самаре, ни в Тольятти, ни в Пензе. Меняют тему разговора или советуют приобрести слуховой аппарат. Есть он у меня, и не один. Давно покупаю «Айболит», всегда читаю страницы «Прошу помощи» и «Спешим помочь», но писем о тугоухости не припомню. Может, кто-то из читателей поможет мне рецептом или советом? А то я давно не хожу уже никуда в гости, сижу дома как пенек. В общем, трудно очень и неприятно... Помогите!

Борис Александрович, Самара

Спешим помочь

ЭТА СМЕСЬ ПОМОГАЕТ ПРИ ЛЮБОМ КАШЛЕ

Для М. Закарьяева из Республики Дагестан, автора письма «Больше трех лет болею хроническим бронхитом» («Айболит» №4 за 2015 г.).

Я болел 11 лет. Врачи не могли даже диагноз поставить. Вылечился сам. Смешал по 200 г смальца, меда, 10 желтков куриных яиц, 1 ст. ложку сока 2-летнего алоэ и какао (по вкусу). При желании можно добавить 4-5 ст. ложек сахара. Смесь поставил в холодильник. Лечился так: утром, за 30 минут до еды, 1 ст. ложку смеси растворял в стакане теплого кипяченого молока и выпивал мелкими глотками. Лечился до улучшения состояния. Эта смесь помогает при любом кашле. Будьте здоровы!

Х. Ашурулаев, Избербаш, Республика Дагестан

СУСТАВЫ ЛЕЧИЛА ГЕЛЕМ ДЛЯ... ЛОШАДЕЙ

Для Нины из Татарстана, автора письма «Страдаю ревматоидным артритом, каждый день живу через не могу» («Айболит» №6 за 2015 г.).

После перенесенной простуды у меня на ногах стали болеть суставы, а сбоку на больших пальцах воспалились шишки. Сначала это было терпимо, потом боли усилились. На работе сотрудница посоветовала гель «Алезан», который продается в ветеринарных клиниках и предназначен для лошадей. В ветаптеке спросила, можно ли людям пользоваться этим средством, не будет ли аллергии. Мне ответили, что лошади — одни из самых чувствительных к аллергии животных. Если им наружный гель подходит, то человеку тем более. Вот и мазала больные суставы им. За двухнедельный курс боли намного уменьшились. Теперь маму хочу им полечить: у нее по вечерам ноют такие же шишки на ногах.

Екатерина Р., ответ с сайта

ТОЛЬКО БОГ ПОМОЖЕТ!

Для автора письма из Пензенской обл. «Сынок хотел разбогатеть» («Айболит» №4 за 2015 г.).

За сына надо молиться перед иконой «Неупиваемая чаша». Приобретите ее в храме, и пусть она будет в вашем доме. Читайте акафист «Неупиваемая чаша» в течение 40 дней. Каждое воскресенье ходите в церковь на службу и закажите Сорокоуст на имя сына, чтобы священник читал 40 дней подряд. Расскажите священнику все, и он подскажет, что надо делать. Потихоньку и сына приводите в церковь. Обязательно исповедуйтесь и причаститесь — сын, вы сами и другие члены семьи. Только Бог вам поможет!

Ю. Э. Агамова, Сочи, Краснодарский край

МЁРЗНУТ НОГИ? ТОПЧИТЕСЬ НА ГОРОХЕ

Для семьи Ахполовых, авторов письма «У отца сильно мерзнут ноги» («Айболит» №13 за 2014 г.).

У меня была такая же напасть. Лечилась так: высыпала примерно 1 кг круглого нелущеного гороха на старый противень или большую сковороду и топталась на нем. Делала так каждый день, утром и вечером. На ступнях ног у нас много нервных точек, которые надо разбудить, тогда восстановится циркуляция крови, и ноги не будут мерзнуть. Сначала будет немного больно, потом привыкнете. Лечитесь, не ленитесь. Мне хватило 8 дней, а подруге стало легче через 2 недели, зато без таблеток и уколов.

А. Е. Едалина, Пензенская обл.

ЦЕЛЕБНЫЙ КОКТЕЙЛЬ НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ

Для В. А. Митрофановой из Магаданской обл., автора письма «Боюсь одна выходить из дома», ее беспокоит сердце, скачет давление, случаются приступы аритмии («Айболит» №24 за 2014 г.).

От скачков давления хорошо помогает такой сердечный бальзам. Смешайте по 50 мл настойки пустырника, валерианы, пиона и боярышника, добавьте 25 мл настойки мяты. Принимайте такой коктейль каждое утро: по 1 крышке от флакона на 1/2 стакана воды.

Л. Короткова, Казахстан

От туберкулёза пейте молоко козы, обязательно накормленной пучком свежей полыни

Для Л. А. Сливицкой из Нальчика, КБР, автора письма «Туберкулез лечили таблетками и загубили желудок» («Айболит» №3 за 2015 г.).

Прежде всего хочу сказать, что не стоит бояться туберкулеза. Моему хорошему знакомому скоро исполнится 90 лет, а он в свое время перенес активный туберкулез легких. Знаю много других примеров, когда люди полностью излечивались. Современные сильные лекарства справляются с этой болезнью. Тут еще важны положительный настрой и вера в выздоровление. А еще правильное питание, свежий воздух, водные процедуры, хорошо бы каждый день пить хотя бы по 0,5 л козьего молока, предварительно накормив козу пучком свежей полыни. Посильная работа и физзарядка на свежем воздухе — вот что надо!

А еще для больных туберкулезом очень полезен домашний кумыс. Его можно приготовить и из коровьего молока. Для этого 9 л свежего коровьего молока смешайте с 250 г сахара, нагрейте до 25°С, добавьте кусочек прессованных дрожжей (размером с лесной орех). Несколько раз взболтайте, разлейте по бутылкам из-под шампанского, укупорьте, перевяжите пробку, оставив под ней немного воздуха. Сутки держите при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник. Через 3-4 дня напиток готов. Пейте его как можно чаще. Уважаемая Л. А. Сливицкая! Если вам понадобится моя личная помощь, звоните.

P. S. Мне 71 год, есть опыт лечения лекарственными растениями. Я выращиваю редкие и лекарственные растения, рассылаю их по всей России, в первую очередь в детские дома, интернаты, дома престарелых, монастыри. Удостоен необычного звания «Заботливый учитель России», трижды был приглашен на популярную программу с участием Геннадия Малахова, где рассказывал о целебных горечах в растениях и даже доил козу.

А. М. Прокопов, Моздок, РСО-Алания, тел. 8-928-685-49-21

Целебное масло от герпеса томили в горшочке под фольгой

Для И. М. Лукояновой, автора письма «У дедушки вскочил герпес россыпью розовых пузырьков от поясницы до пятки» («Айболит» №1 за 2015 г.).

До поры до времени я считала герпес косметическим дефектом. Старалась замазывать его тональным кремом, не придавая значения причинам появления. На самом деле это вирус, подтачивающий человека изнутри. Поняла всю опасность герпеса, когда у мамы на теле постоянно стал появляться опоясывающий лишай — одна из разновидностей герпеса. Кожа пузырилась по полной программе, болела. Лекарства помогали слабо. Казалось, что вирус не исчезал из организма, а дремал в клетках до нового пробуждения.

Летом у нас отдыхала моя тетя. Она терапевт, и, надо сказать, очень толковый. К тому же увлекается народной медициной. Днем она знакомилась с достопримечательностями нашего поселка, а вечерами проводила медицинский ликбез в нашей семье. Тетя посоветовала попробовать лекарство из хвои. Для его приготовления купили домашнее сливочное масло и измельчили 500 г молодых еловых иголок. Уложили в глиняный горшочек слоями: 1 см иголок, 1 см сливочного масла — и так до самого верха. Закрыли фольгой, крепко перевязали, чтобы не улетучились эфирные масла, и поставили томиться в горячую духовку на 6 часов до образования зеленого масла. Процедили через мелкое сито и поставили в холодильник. Этим маслом мама смазывала герпес 3 раза в день. Одновременно вместо воды в течение дня пила теплый витаминный напиток. Готовила его так: в эмалированной посуде засыпала в 0,5 л воды 5 ст. ложек мелко измельченных веточек хвои (верхушки 10-12 см), варила на маленьком огне 10 минут, укутывала, настаивала ночь в теплом месте и утром процеживала. После такого лечения высыпания у мамы пропали прямо на глазах.

Т. А. Глинкина, Воронежская обл.

Лечимся пионом

■ НЕРВНИЧАЕТЕ? ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ЛЕПЕСТКОВ ПИОНА 0,5 Л ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ 20-30 ДНЕЙ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ДЕРМАТИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КОРНЕЙ ПИОНА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПОДОГРЕВАЙТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 15 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ И ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ.

■ ЛЕКАРСТВА ИЗ ПИОНА (ВНУТРЬ) ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ ПОНИЖЕННОМ ДАВЛЕНИИ, БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК, А ТАКЖЕ БЕРЕМЕННЫМ, КОРМЯЩИМ И ДЕТЯМ ДО 12 ЛЕТ.

Сам себе доктор

Атрофический гастрит – опасный тихоня

Для И. А. Салахбекова из Махачкалы, автора письма «Атрофический гастрит неизлечим?» («Айболит» №3 за 2015 г.).

ВСЕГДА думал, что больной желудок — это неизбежность в старости, поэтому к гастриту, начавшемуся в 60 лет, отнесся спокойно. Лечился отварами трав, соблюдал диету и никак не мог понять, почему болезнь прогрессирует, все больше ослабляя организм? Ситуация прояснилась после рентгена брюшной полости, который мне сделали из-за подозрения на панкреатит. Пришлось также сделать гастроскопию и сдать все мыслимые и немыслимые анализы... Поставили диагноз атрофический гастрит. Доктор сказал, что, вовремя выявив его и начав лечение, можно избежать рака желудка.

Атрофический гастрит, как и онкологические заболевания, чаще поражает пожилых: из-за возрастных изменений, индивидуальных (чаще наследственных) особенностей или инфекции слизистая желудка истончается, разрушается и со временем теряет способность вырабатывать вещества, перевариваю щие пищу. Сначала организм пытается спастись тем, что перекладывает часть пищеварительных обязанностей на поджелудочную железу (поэтому у меня и заподозрили панкреатит). Но с годами и она перестает справляться... Атрофический гастрит — опасный тихоня! В отличие от известных собратьев (гастриты с повышенной и пониженной кислотностью) развивается почти бессимптомно: боли при нем несильные, тупые, ноющие, больше напоминающие чувство тяжести. Остальные же его проявления — слабость, утомляемость, снижение аппетита, отрыжка, расстройство желудка и метеоризм — все это редко вызывает у человека настороженность, тем более у пожилого.

Лечение начинают с восполнения нехватки желудочного сока, а также с помощи ослабленной поджелудочной железе (я принимал «Панкреатин»). Также мне назначили препараты, повышающие кислотность (а не понижающие ее, как обычно): аскорбиновую кислоту или сок подорожника. Подскажу, как приготовить лекарство из этого растения. Уложите в эмалированную посуду 0,5 кг заготовленных в мае листьев подорожника, пересыпьте их послойно 1 стаканом сахара (верхний слой обязательно должен быть покрыт сахаром). Настаивайте в холодном месте 2 недели, процедите и пейте при атрофическом гастрите с пониженной или нулевой кислотностью по 2 ст. ложки на 1/4 стакана воды 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Восстановить атрофированную слизистую мне также помогли инъекции никотиновой кислоты и витамина B_{12}, таблетки фолиевой кислоты и курс уколов препарата железа. Такие витаминные курсы провожу 2 раза в год, а остальные лекарства нужны только в период обострения болезни.

Намотай на ус

При атрофическом гастрите очень помогает настой шишек хмеля. Чтобы его приготовить, залейте 1 ст. ложку измельченных шишек 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Также пейте теплый капустный сок по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5 месяца, затем сделайте перерыв на 1-2 недели и при необходимости повторите. Также пейте чайный гриб и ешьте ягоды и варенье из черной смородины. Еще мне назначили пожизненную диету. Она мягкая, нежирная, называется «стол №2». Каши, супы, кисломолочные продукты, сахар и мед сочетаются в ней с активным белком — мясом, рыбой и яйцами.

P. S. Признаюсь, что в моей жизни давно пора было появиться такому дисциплинирующему механизму, как атрофический гастрит. Я стал чувствовать себя лучше не только в области желудка, но и вообще в целом.

З. М. Зиявутдинов, Республика Дагестан

Гипертония пошла на убыль. Живу и не жалуюсь

Мне 78 лет, но не хочу поддаваться старости. Я гипертоник с 1966 года. Как только поставили этот диагноз, начала принимать селен. В те годы печаталось много литературы о пользе этого вещества. Лично я выпила две пол-литровые бутылки разведенного в воде селена, и гипертония пошла на убыль, перестали болеть суставы. Моя работа была связана с командировками, поэтому пришлось прервать лечение. Теперь стараюсь есть больше продуктов, богатых селеном: чеснок, морскую рыбу, пшеничные отруби, белые грибы (покупаю), яйца (сейчас пью перепелиные), капусту всех видов, фисташки, свиное сало, морковь, тыкву, свеклу. Так что пока живу.

Г. А. Панина, Новочебоксарск, Чувашия

Две горсти крыжовника в день избавят от головной боли

Я так привыкла к головной боли, что удивлялась, если 2-3 дня подряд моя голова не болела. Частые спазмы сосудов просто замучили меня. Никогда не думала, что их можно снять чем-то другим, кроме лекарств. Поменять это мнение мне помог случай. Приехала к подруге в гости, а она как раз привезла с дачи крыжовник. Стала подружка меня свежей ягодой угощать, и я не заметила, как съела целую мисочку крыжовника. И — о чудо! — головная боль прошла. Удивилась: до этого сама собой она не проходила. Знакомая пригласила меня погостить у нее на даче недельку, и я с радостью согласилась. Стала есть крыжовник 2 раза в день по большой горсти. Пока гостила у подруги, забыла, что такое головная боль. А когда уезжала, взяла с собой целое ведро и дома наварила из него варенья. Готовила его как обычно — примерно 1 кг сахара на 1 кг ягод. Попробовала съедать несколько ложек крыжовенного варенья при боли и поняла, что это действует почти как свежие ягоды. Теперь ем его каждый день, заедаю им несладкий чай.

И. Н. Ермолаева, Вологодская обл.

■ НЕ МОТАЙТЕ НА УС ТО, ЧТО ВАМ ВЕШАЮТ НА УШИ.

■ УДАЧНОЙ ШУТКОЙ СЧИТАЕТСЯ ТА, ПОСЛЕ КОТОРОЙ ВАС НЕ ДОГНАЛИ.

Защитите сосуды!

Неправильное питание и малоподвижный образ жизни разрушают сосуды. Как сохранить их здоровыми?

*** Ешьте кабачки** хотя бы 3-4 раза в неделю. В любом виде — тушеном или запеченном. В салатики добавляйте сырыми. В них содержатся витамин С и фолиевая кислота, которые поддерживают сосуды в хорошем состоянии. Жарите шашлык? Приготовьте на углях и кабачки. Они нейтрализуют вредное воздействие жареного мяса на сосуды.

*** Готовьте закуски из помидоров,** желательно каждый день. И в свежих, и в запеченных, и даже в протертых с хреном томатах сохраняются магний и ликопин — они отлично чистят сосуды.

*** Не упускайте шанс поплавать,** в море или речке — не важно. Когда вы двигаетесь в воде, тренируются и сосуды, их стенки становятся более эластичными.

Кулинарные хитрости

ЧТОБЫ сыр оставался свежим, храните его в посуде с крышкой, положив туда кусочек сахара.

ПЕЧЕНКА будет мягкой, если перед жаркой посыпать ее сахаром. А чтобы запеченное мясо получилось с золотой корочкой, его надо обмазать медом.

НЕПЛОХУЮ глазурь можно получить, растопив шоколадные конфеты, добавив пару ложечек воды или молока.

МЯСО в супе получится мягким и нежным, если во время варки вольете в кипящий бульон 1 ст. ложку уксуса.

РИС при варке не развалится и не слипнется, если влить в воду пару ложек холодного молока.

ВЫПЕКАЕТЕ хлеб? В тесто добавьте немного рубленой зелени лебеды: такая выпечка долго не плесневеет.

Зелёные салаты

Из огурцов с одуванчиком

2 свежих огурца, 10-15 листьев одуванчика, 1 ст. ложка сметаны, зеленый лук и соль по вкусу.

Промытые листья одуванчика мелко нарежьте, добавьте нашинкованный зеленый лук, посолите. В салатник уложите порезанные кружочками огурцы, затем зеленую массу, сверху полейте сметаной.

С крапивой и клевером

По небольшому пучку клевера лугового красного, крапивы двудомной и кислицы обыкновенной, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Нераспустившиеся бутоны клевера, зелень крапивы, лука и кислицы мелко нарежьте, перемешайте и слегка разотрите деревянной ложкой. Посолите по вкусу, заправьте. Крапиву предварительно обдайте кипятком, слегка подсушите, а потом порежьте. Если салат будете заправлять майонезом, солить не надо. Лук в салат можно нарезать и зеленый.

«Простенький» с луком

К 100 г измельченных листьев одуванчика добавьте несколько нарезанных перьев зеленого лука, петрушку и укроп. Заправьте растительным маслом и яблочным уксусом, посолите по вкусу и подайте к столу.

Из листьев лопуха

2 молодых листа лопуха, 1 стакан листьев одуванчиков, 2 свежих огурца, сметана.

Промытые листья лопуха опустите на 1-2 минуты в кипяток, слегка обсушите, измельчите. Листья одуванчиков порежьте вдоль пополам, огурцы мелкими кубиками. Посолите по вкусу, заправьте сметаной.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

Знаете ли вы, что...

■ САВОЙСКАЯ КАПУСТА ЛЕГЧЕ УСВАИВАЕТСЯ, ЧЕМ БЕЛОКОЧАННАЯ: В НЕЙ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ БЕЛКА И МЕНЬШЕ КЛЕТЧАТКИ.

■ В ЭТОМ ОВОЩЕ МНОГО ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЕЕ РЕГУЛЯРНО ЕДЯТ, НА 31% РЕЖЕ СТРАДАЮТ ОТ АЛЛЕРГИИ И ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ АСТМУ.

■ 100 Г САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ — ЭТО БОЛЬШЕ 60% ДНЕВНОЙ НОРМЫ ВИТАМИНА К, КОТОРЫЙ ПОДДЕРЖИВАЕТ СЕРДЦЕ И БОРЕТСЯ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ.

■ ЭТА КАПУСТА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ И ТЕХ, КТО СЛЕДИТ ЗА ВЕСОМ: В 100 Г ОВОЩА ЛИШЬ 28,2 ККАЛ.

Варим кисель

ЭТИ КИСЕЛИ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ.

Из сладкой черешни. Вскипятите в кастрюле 1,5 стакана воды и добавьте 1 ст. ложку сахара. Как только он растворится, всыпьте 1,5 стакана черешни и варите 5 минут. Процедите компот и протрите в него через сито ягоды. Разведите 1 ст. ложку крахмала в 100 мл холодной воды, влейте в отвар тонкой струйкой, дайте киселю еще 3 минуты провариться и снимите с огня.

На сливках. В 2 стакана сливок (10% жирности) всыпьте 3 ст. ложки сахара, помешайте и доведите на среднем огне до кипения. В 1/2 стакана сливок разведите 2,5 ст. ложки картофельного крахмала и влейте в закипевшие сливки. Постоянно помешивая, доведите кисель до кипения и сразу снимите с огня.

Из сушеных яблок. На 100 г сушеных яблок — стакан сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала. Промытые яблоки залейте в кастрюле горячей водой и настаивайте 2-3 часа. Затем варите 30 минут на медленном огне. Процедите, перелейте в другую емкость, яблоки протрите в отвар и добавьте сахар. Доведите до кипения и влейте разведенный в воде картофельный крахмал.

Из молодой моркови. В 1 л кипящей воды выложите 500 г натертой на крупной терке моркови и отварите до мягкости. Добавьте 3/4 стакана сахара и 2 ст. ложки крахмала. Пейте охлажденным.

Цифры и факты — *Авторитеты дают советы*

Совсем не есть мясо?

Не очень радостное открытие для любителей вкусно поесть сделали химики. Они обнаружили в мясе молекулу вещества, при накоплении которого в организме даже у молодых людей могут начаться проблемы со здоровьем.

Имя найденной молекулы — Neu5Gc. Установлено, что больше всего этого вещества в свинине и говядине, меньше — в мясе птицы и молочных продуктах, а в рыбе его практически нет. Химики отнесли молекулу к сахарам. Организм за тысячелетия мясоедства так и не смог к ней полностью приспособиться. Neu5Gc усваивается организмом. А иммунные клетки распознают эту молекулу как чужеродную, вырабатывая защитные антитела. Битва, которую ведет иммунитет с подобными токсинами, может привести к неприятным последствиям, например, к аутоиммунным и даже онкологическим болезням. Зловредный «сахар» в большой концентрации обнаруживается в злокачественных опухолях. Замечено: вредный «сахар» накапливается годами, поэтому пожилые люди так часто болеют раком.

Отказаться от мяса вообще нереально, но в наших силах хотя бы ограничить его количество. Как? До революции в России люди редко болели раком. Врачи объясняют это тем, что большинство соблюдало посты: христиане не ели мяса во время 48-дневного Великого поста, 41-дневного Рождественского, 14-дневного Успенского и летнего Петровского поста, длящегося от 2 до 5 недель. Добавьте к этому несколько однодневных постов и регулярные постные дни по средам и пятницам. Что получается? Православный народ более 200 дней в году избегал мяса и прочих скоромных продуктов, очищая свой организм растительной пищей. Мусульмане постятся не меньше: обязательно в месяц Рамадан (он установлен по Шариату в 624 году) и по желанию — в 9-й месяц мусульманского лунного календаря. Рекомендуемыми постами являются также каждый понедельник и четверг; 13-е, 14-е и 15-е число каждого лунного месяца; первые 10 дней месяца зуль-Хиджа; 9-е, 10-е, 11-е число месяца Мухаррам; 6 дней месяца Шаваль...

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Врачи не призывают полностью отказаться от мяса. Можно сократить его употребление. В любом случае в ежедневном рационе человека должно быть много овощей, зелени и фруктов — они должны стать основной пищей. Хорошо питают организм орехи, сухофрукты и мед. Любителям мяса рекомендуется не жарить его, а варить или готовить на пару и есть не чаще 3-4 раз в неделю, а в остальное время заменять его рыбой и морепродуктами. Чем меньше захламляется организм вредным «балластом», тем лучше работает.

Обедаем дома

САЛАТ «ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

По пучку шпината, базилика, петрушки, 3 веточки сельдерея, несколько оливок, 2 яйца, 2 ст. ложки кукурузы, растительное масло, 1 ст. ложка горчицы, сок 1 лимона, соль.

Яйца отварите. Порежьте зелень, оливки без косточек напополам, яйца кубиками. Для заправки вылейте в стеклянную посуду масло, добавьте к нему горчицу, лимонный сок, посолите по вкусу и поперчите. Все перемешайте, залейте салат и подайте к столу.

ПЕЧЁНОЧНЫЙ ТОРТ СО СМЕТАНОЙ

600 г говяжьей печени, 2 яйца, 100 мл молока, 100 г муки, 1 морковь, 2 луковицы, 400 г сметаны 15%-ной жирности, 2 зубчика чеснока, 1 вареный желток, растительное масло, соль по вкусу.

Печенку пропустите через мясорубку, смешайте с яйцами, молоком, мукой, посолите и взбейте миксером. Должно получиться тесто по консистенции чуть гуще, чем на оладьи. Пожарьте на сковороде печеночные блинчики. Морковь натрите на крупной терке, смешайте с нарезанным луком и припустите овощи на масле до мягкости. Соберите торт, смазывая каждый блинчик смесью сметаны и пропущенного через пресс чеснока и прослаивая зажаркой. Украсьте измельченным желтком и дайте настояться в холодильнике.

ДОМАШНИЙ МАРМЕЛАД НА ЛИМОНАДЕ

Бутылка лимонада (0,5 л), 1 кг сахара, 50 г желатина, 1 чайн. ложка лимонной кислоты, пищевые красители по желанию.

Налейте в миску 1 стакан лимонада и замочите в нем желатин на 2 часа. Остальной лимонад вылейте в кастрюлю, всыпьте сахар и лимонную кислоту. Поставьте на медленный огонь и, непрерывно помешивая, дождитесь, когда растворится сахар. Добавьте разбухший желатин и перемешайте, чтобы он растворился. Разлейте по чашкам, добавьте красители. В формочки разлейте сироп и поставьте в холодильник до застывания. Обваляйте в сахаре.

Холодные супы

СВЕКОЛЬНИК С БОТВОЙ НА КЕФИРЕ

500 г вареной свеклы, 4 огурца, 4 вареных яйца, 1,5 л кефира, 250 г сметаны, укроп, свекольная ботва, соль по вкусу.

Свеклу и огурцы натрите на крупной терке. Кефир перемешайте со сметаной, добавьте к измельченным овощам, все посолите и перемешайте. Свекольник охладите. Перед подачей в тарелку положите половинки яйца, измельченный лук и укроп.

ГУСТАЯ ОКРОШКА С МЯСОМ

200 г отварного мяса, 1 л кефира (жирность не меньше 2,5%), пучок редиски, 2 крупные картофелины (сваренные в мундире перед приготовлением окрошки), 4 огурца, перья зеленого лука, укроп, сметана по вкусу.

Еще теплую картошку очистите и разомните в пюре. Не очень мелко нарежьте редис, огурцы и мясо. Залейте кефиром, добавьте нарезанную зелень и посолите. Подавайте со сметаной.

БОЛГАРСКИЙ ТАРАТОР

Мелко порежьте свежий огурец, добавьте соль и мелко порезанный зубчик чеснока. Туда же положите несколько кубиков льда, влейте пакет кефира, выжмите сок половинки лимона, добавьте 1 ложку оливкового масла и несколько кусочков грецкого ореха.

ИЗ ОГУРЦОВ С ПРЯНЫМ МАСЛОМ

10 огурцов, 6 зубчиков чеснока, 400 мл сметаны или йогурта, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла, по 1 чайн. ложке карри и красного острого перца, соль по вкусу.

Огурцы очистите, нарежьте кубиками и треть отложите. Остальное взбейте в блендере с чесноком, сметаной, лимонным соком и солью. Добавьте огурцы и поставьте в холодильник на 2 часа. В сотейнике разогрейте масло, всыпьте карри, перец и сразу снимите с огня. Готовый суп разлейте по тарелкам и полейте пряным маслом.

В доме малыш

ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

7 штук сушеного чернослива, 1 стакан воды.

Такое пюре можно добавить в кашку или намазать на печенье, но не перекармливайте им малыша: у блюда слабительный эффект. Хорошо промойте чернослив, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на несколько часов. Настой слейте, сухофрукты протрите через сито. Если готовите для малыша младше 1 года, то доведите смесь до кипения и сразу снимите с огня.

РЫБНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

100 г рыбного филе, 2 стакана воды, 1 яичный белок, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка муки, 1 картофелина, 1 чайн. ложка манной крупы, зелень, соль.

Отварите рыбное филе (бульон не выливайте) и измельчите в блендере. Добавьте белок, муку, молоко и перемешайте. Влажными руками сформуйте фрикадельки (учтите, что при варке они немного увеличатся). Бульон доведите до кипения, положите в него картофель, нарезанный кубиками, посолите и варите 5-7 минут. Всыпьте манную крупу, постоянно помешивая, вновь доведите до кипения. Положите в суп фрикадельки и держите на медленном огне 10-15 минут. За несколько минут до готовности добавьте зелень.

Из мясного фарша — Для тех, кто любит посытнее

Диетические сочные котлеты

В мясной фарш для котлет добавьте немного крахмала (примерно 1 ст. ложка на 1 кг фарша) — это задержит сок внутри блюда. А еще для сочности вмешайте обжаренный лук.

КУРИНЫЕ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

1 кг куриного филе, 6 морковок, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 5 ст. ложек овсяных хлопьев, 1 ст. ложка крахмала, 1/3 стакана молока, специи и соль — по вкусу.

Пропустите через мясорубку филе, лук, морковь и чеснок. Добавьте хлопья, крахмал, молоко, специи, соль и сформуйте котлеты, готовьте в пароварке 30 минут.

Чтобы зелень в блюде при запекании не теряла вкус, цвет и аромат, перед тем как положить ее в блюдо, обмакните в растительное масло.

ИЗ ИНДЕЙКИ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛУКОМ

700 г индейки, пучок любой зелени, 1 луковица, по щепотке соли и перца.

Мясо прокрутите через мясорубку, добавьте соль, перец, зелень и рубленую луковицу. Сформуйте котлетки и готовьте на пару 30-35 минут.

«НИ ГРАММА ЖИРА»

600 г телятины, 4 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка муки, 1/2 ст. ложки крахмала, соль, перец.

Мясо перекрутите на мясорубке с луком и чесноком, посолите, поперчите, добавьте муку и крахмал. Фарш тщательно замесите, духовку разогрейте до 220°С. Сформуйте котлетки и выложите на решетку с поддоном. Запекайте до готовности около 20 минут. В середине готовки переверните котлеты, чтобы они зарумянились с обеих сторон.

ГОВЯЖЬИ С КАБАЧКОМ И МОРКОВКОЙ

200 г говяжьего фарша, 1 крупная морковь, 1 кабачок, 1 луковица, 1 яйцо или 1 белок (будет меньше калорий), 1/2 ст. ложки крахмала, соль и специи — по вкусу.

Натрите морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешайте с фаршем, яйцом, крахмалом и специями. Слепите мокрыми руками котлетки и запекайте в духовке при 180°С до золотистого цвета (20-40 минут).

С ТВОРОГОМ И КАПУСТОЙ НА ПАРУ

300 г куриной грудки, 250 г творога, маленький вилок капусты (или 200 г брокколи), 1/2 ст. ложки крахмала, 1 яйцо, 1/2 пучка свежей зелени, соль, специи и чеснок — по вкусу.

Куриную грудку и капусту пропустите через мясорубку, творог разомните и смешайте с фаршем. Добавьте яйцо, соль, приправы, чеснок, измельченную зелень. Хорошо перемешайте. Слепите котлеты, обязательно смачивая руки в воде перед тем, как взять новую порцию. Готовьте в пароварке 25-30 минут.

На скорую руку

● **Сладкий рулет.** Смешайте 250 г толченого печенья со 125 г сахарной пудры, 2 чайн. ложками кофе, растворенными в 1 чашке кипяченой воды. Смесь выложите на пергамент в форме прямоугольника толщиной 1 см. Нанесите крем, сверните рулетом и охладите.

● **Плов без мяса.** Обжарьте на растительном масле лук, чеснок, морковь, другие овощи. Добавьте рис, залейте овощным бульоном и тушите до готовности. Затем посыпьте тертым сыром.

● **Пирог из мойвы.** Из дрожжевого теста раскатайте 2 круга. На первый выложите мойву, посолите, поперчите, сверху — лук. Накройте вторым, защипите края. Выпекайте 40 минут, смажьте маслом, накройте полотенцем на 15 минут.

Слесарь из ЖЭКа освободил лопоухого, но радовались недолго

Мы живем в городке из 3-5-этажных домов. Соседского пацана со второго этажа не пускали во двор, хотя было лето, сухо и тепло. Просто маленький еще был без присмотра гулять. И вот сидит он на балконе, играет с машинкой. Увлекся, слишком быстро пустил ее, и она упала с балкона. Решил посмотреть и просунул лопоухую голову между прутьями ограждения балкона. Мама с палой на работе, а бабушка не смогла вытащить ребенка из ловушки. Пришла соседка, но тоже не смогла помочь. Вызвали слесаря из ЖЭКа. Он пришел не сразу, но проблему решил: вырезал один прут и освободил лопоухого. Радовались все! Но недолго... Пришел папа с работы, узнал о случившемся и спросил у сына: «Как это тебя угораздило?» Тот, недолго думая, с радостью закричал: «А вот как!» — и засунул голову между другими прутьями... Попытки его вытащить не увенчались успехом, и опять пришлось звать слесаря. Тот уже привычно вырезал еще один прут и ушел. Под смех соседей кто-то спросил: «Как это ты делаешь?» — «А вот как!» — сказал Толя... Но бдительный папа успел поймать его и предотвратил очередную попытку продемонстрировать свое умение. Смеялись все. С тех пор кличка Лопоухий прилипла к Толику надолго.

В. Б. Авраменко, Таганрог, Ростовская обл.

За каждый мат — 10 рублей

Решила бороться со сквернословием мужа. Что только не делала! В итоге договорились так: за каждый мат — 10 рублей в коробочку. Однако первой положила деньги я. И немалые! Дело в том, что уронила замок весом полкилограмма себе на ногу. Пока прыгала от боли, ни одного печатного слова не могла сказать...

Людмила Павленко, Краснодар

НЕКОТОРЫМ МУЖЧИНАМ, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В СТАДИЮ «ОТЕЦ», НУЖНО СНАЧАЛА ВЫЙТИ ИЗ СТАДИИ «СЫНУЛЬКА».

Как там, у них?

* В Средней Азии чай гостю наливают понемножку. Если подали полную пиалу, это означает «допивай и уходи».

* В Грузии принято, чтобы стакан у гостя всегда был полон, даже когда пить он уже не хочет. Если вежливый гость каждый раз выпивает угощение до дна, хозяин будет вынужден продолжать его доливать.

* Не дай Бог подарить гостеприимной китаянке живые цветы! Таким жестом гость подчеркивает: этот дом настолько некрасивый, что пришлось принести для него украшения. А еще в Китае принято чавкать за столом, иначе хозяева могут счесть стряпню невкусной. Заляпанная соусами скатерть после еды — подтверждение того, что было вкусно и вы ели с аппетитом.

* В Монголии не принято сдерживать отрыжку в гостях. А как же еще хозяин поймет, что гость не голодный? Его будут продолжать кормить, пока не прозвучит заветный сигнал.

Стихи наших читателей

АСТЕРОИД

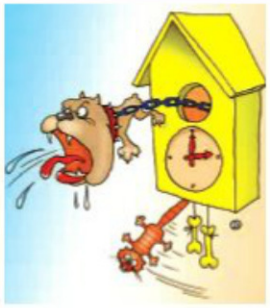
Исчезнем, словно дуновенье ветерка:
Вот были мы, и вот уже нас нету.
О бесконечность, как ты коротка!
Взлетела в воздух звонкая монета.
Уж если решка выпадет, тогда...
Тогда согласен быть примерным мужем,
Отцом семейства стану навсегда
И дедушкой потом, наверно, тоже.
Я буду, как котят, ласкать детей
И посещать все школьные собранья,
Смотреть по телевизору хоккей,
Своей супруге уделять вниманье.
Но если суждено увидеть мне орла,
Тогда простите, люди-человеки,
Я жизнь людскую выпил из горла
И жажду утолил свою навеки.
Я превращусь в небесный астероид
И буду меж планетами летать,
Одна из них должна меня устроить —
Я буду аккуратно выбирать.

В. Катрецкий, Ростовская обл.

МОЛЧИ!

Молчи, тебя он не услышит,
Тебя он просто не поймет.
Молчаньем душу ты очистишь,
И успокойся — все пройдет.
Молчи, живи, дыши...
И знаешь,
Любовь твоя всегда с тобой!
Молчаньем ты себя спасаешь
И сохраняешь свой покой.
Молчанье страхи все разгонит
И сделает тебя сильней.
Молчи, прошу тебя!
Ты слышишь?
Молчаньем сердце отогрей.

С. П. Зыбинская, Ставропольский край



НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: ЕСЛИ ДЫМ СТЕЛЕТСЯ ПО ЗЕМЛЕ — ВЕРНИТЕСЬ И ВЫКЛЮЧИТЕ УТЮГ. ПОДНИМАЕТСЯ СТОЛБОМ — МОЖНО УЖЕ НЕ ВОЗВРАЩАТЬСЯ...

Авторитеты дают советы — *Для вас, мадам*

Живите с невесткой в мире

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ СТОИТ ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ, А В КАКИХ ПЕРЕТЕРПЕТЬ И СМИРИТЬСЯ ВО БЛАГО СЧАСТЬЯ СЫНА?

*** Разожмите кулаки.** Эта «находка» прикрикнула на вашего сыночка и заставила его чистить картошку?! Спокойно! Выхватывать нож у чада со словами «Иди, сделаю сама» не стоит. Выйдя из кухни, несколько раз сожмите и разожмите кулаки. Глубоко вдохните и медленно выдохните. И отправляйтесь смотреть любимый сериал.

*** Предупреждайте о визите.** Вы пришли в гости, а невестка не успела прибраться? Кому приятно встречать гостей в квартире, где постель не застелена, а в мойке гора грязной посуды? Обязательно позвоните перед визитом!

*** Предложите помощь.** Не сравнивайте невестку с собой или с предыдущей невесткой. Не язвите, заметив в ванной гору нестиранного белья. Лучше предложите невестке помощь, как предложили бы родной дочери: «Ты так устаешь на работе, давай я тебе помогу!» Молодая женщина, скорее всего, с благодарностью примет ваше предложение.

*** Дочки-матери.** Не просите называть вас мамой. Сама захочет — хорошо, нет — не обижайтесь на невестку. Ну какая вы ей мама? Да и дочкой ее в глубине души наверняка не считаете. У вас могут завязаться теплые отношения, даже если она будет называть вас по имени-отчеству.

*** Наслаждайтесь свободой.** Вам не нужно уже варить борщи, выглаживать сыночку брюки и будить его на работу. Теперь для этого есть другая женщина. А у вас освободилась масса времени — ура! Можно записаться в бассейн или на йогу, научиться рисовать или играть на гитаре, чаще ходить в театр, кино.

*** Не встревайте в ссоры.** Почувствовали, что «запахло жареным»? Живенько обулись, оделись — и домой. Живете вместе? Прогуляйтесь по свежему воздуху или закройтесь в своей комнате. Конечно, обидно, когда на сына кричит... кто-то, кроме вас. Завтра они помирятся, а вы виноватой останетесь, если объявитесь посреди скандала со своими нравоучениями.

*** Ревности — нет!** Да, это вы родили и воспитали сына, не спали ночами, когда он болел. Но это не дает вам права вызывать его к себе каждый вечер, жалуясь на невнимание. Дайте ему побыть после работы с семьей.

М. И. Протасов, семейный психолог

Бог всегда окружает нас теми людьми, с которыми нам необходимо исцелиться от недостатков.

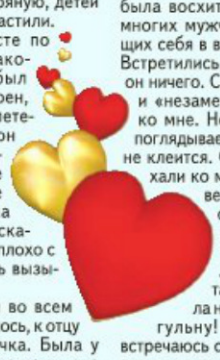
Преподобный Силуан Афонский

Папане влетело хорошенько: он упал, пытался сказать что-то, но я его не слышал...

Отца с другой женщиной я застукал прямо в подъезде. Голубки стояли и о чем-то ворковали. Мне уже 22 года. Папа никогда не поднимал на меня руку, а я на него поднял! Мать стало жалко. Только свадьбу справили серебряную, детей троих, считай, вырастили. Столько лет вместе по жизни, ничего такого — и тут! Я был очень зол, расстроен, обижен. Папане влетело хорошенько: он упал, пытался подняться, сказать мне что-то, но я его не слышал. Девушка убежала. Все рассказал маме, ей стало плохо с сердцем, пришлось вызывать скорую.

Разобрались мы во всем уже потом... Оказалось, к отцу приходила его дочка. Была у него женщина еще до мамы, она родила ребенка, ничего не сказав моему отцу. Недавно умерла, а перед смертью открыла дочери тайну, что есть у нее на свете еще родной человек. Моя мама все поняла и приняла дочь отца. Я страшно мучаюсь и молюсь, прошу у Бога здоровья отцу, маме сил, а себе мозгов, чтобы не совершать больше такого...

Александр, Приморский край



«Ты смотри, какие порядочные!»

Иногда свидания не обходятся без смеха. Пару лет назад я познакомилась с мужчиной через Интернет, назначили встречу в кафе. Анкета кавалера была восхитительной, как и у многих мужчин, расхваливающих себя в виртуальной жизни. Встретились, заказала кофе, а он ничего. Сразу попросил счет и «незаметно» подвинул его ко мне. Нервничает, ерзает, поглядывает на часы. Разговор не клеится. Спрашивает: «Поехали ко мне, а?» В шоке отвечаю: «Вижу тебя от силы 15 минут! Нет конечно». И тут товарища прорвало: «Да что же такое! Жена уехала на 10 дней, думал, гульну! Каждый день встречаюсь с женщинами, ни одна не согласилась! Ты смотри, какие порядочные! А уже через три часа уже встречать жену в аэропорту...»

Аня, письмо с сайта

Слово «друг» поставил бы с большой буквы

ИГОРЬ КИРИЛЛОВ, телеведущий:

— Недавно в моей жизни появилась Татьяна. Моя жена Ирина умерла одиннадцать лет назад, и я остался совершенно один... Как-то приболел. Начал варить макароны, но не знал, сколько минут им кипеть. Позвонил своей знакомой Тане. И она вдруг любезно предложила: «Мне несложно к вам забежать и помочь, это будет быстрее, чем объяснять». В тот вечер она меня и накормила, и разными отварами от простуды напоила. Мы допоздна засиделись за разговорами. С тех пор вместе. Таня настоящий друг. Вот слово «друг» я бы поставил с большой буквы.

Помните, когда телевидение еще было черно-белое, существовала таблица для настройки, это такие белые и черные вертикальные полоски. Так вот, жизнь — она такая и есть. Так Господь распорядился — и мы ничего изменить не можем. Если есть возможность, надо стремиться уменьшить черные полоски и увеличить белые. Или просто принимать все, что происходит, как данность.

В вальсе забыла о возрасте и травмах

СОЛНЕЧНАЯ АНАПА ВЛЮБИЛА НАС ДРУГ В ДРУГА КАК СЕМНАДЦАТИЛЕТНИХ. ВСЕ ТЯЖЕЛОЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ БУДТО УПАЛО С ПЛЕЧ!

Так случилось, что я попала в ДТП, после которого меня чуть ли не по кусочкам собирали. Перенесла 19 операций, из них 5 — в Москве. Очень сильно пострадало лицо: столько шрамов было, что начала носить темные очки. Постоянно комплексовала, казалось, что все на меня смотрят. Потом свыклась, но привычка не поднимать глаза, особенно на мужчин, осталась...

В то время я была вдовой. Однажды в электричке разговорилась с попутчицей. Она верующая, спрашивает: «Однойто трудно?» — «Конечно трудно, но не думаю, что в моей жизни будут перемены». — «Сходи в храм, помолись и купи икону Петра и Февронии». Так и сделала... Тут неожиданно повезло — дали санаторную путевку в Анапу. Приехала в этот солнечный гостеприимный город, ожила душой, и дышать легче стало. А работала начальником пожарной части при УВД. Профессия требовала строгости, но стоило оказаться на юге и снять погоны и форму, как строгость пропала, походка стала раскованнее, я расслабилась и осмелела, как в юности. Соседка по комнате (постарше была) однажды говорит: «Пойдем на танцы, а телевизор дома будешь смотреть». — «Ну пошли!» Соседка села со старушками, а я стояла — ведь в прошлом была спортсменкой, поэтому еще была стройной и подтянутой. Вдруг вижу — прямо ко мне идет мужчина: «Разрешите пригласить на вальс!» И мы закружились в танце в пока еще пустом зале. Как потом рассказывала соседка, очевидцы шептались: «Какая фигурка! И в таком возрасте!» Мне было 60 лет, но о возрасте и травмах в тот момент забыла. Мы кружились в вальсе, чувствовала себя бриллиантом в золотой оправе. Летала как пушинка! И мы заняли 1-е место среди пар и получили приз. Чувствовала, что очень нравлюсь своему кавалеру.

Так все закрутилось: познакомились, он взял меня за руку и за все время пребывания в Анапе не выпускал ее из своих рук! Вместе ходили на завтрак, обед, ужин, процедуры, физкультуру, на море и, конечно же, на танцы. Южная природа, солнце, море сделали свое дело: солнечная Анапа влюбила друг в друга как семнадцатилетних. Все тяжелое в моей жизни будто упало с плеч! Отдыхающие женщины обсуждали: кто-то завидовал, а кто-то и восхищался. Я чувствовала себя самой счастливой на свете, и боли отступили. Забыла о таблетках, помогало лечение, плавание, движение, чувство счастья! Как говорил Данте Алигьери: «Следуй своей дорогой, и пусть люди говорят что угодно».

Пару слов скажу про свою половинку: не Ален Делон, но красив душой. Обаятельный, оптимист, аккуратный, всегда в белой рубашке, не курит. Виски его покрыты легкой сединой, манеры порядочные, бывший подводник. Благодарна Анапе — городу вечной весны! Так в свои 60 я поняла, что жизнь только начинается! И мы до сих пор вместе. Мои дети приняли Петю, а у него деток нет. Немного моложе, но не чувствуется.

Л. А. Дымнова, Бабаево, Вологодская обл.

Представляю, что будет после моей смерти! Дочь и сын останутся врагами на всю жизнь...

Газету «Айболит» читаю постоянно, есть все номера с 2002 года. Очень люблю страницу «Житейские проблемы». Моя больная тема — дети. Скоро исполнится 65 лет, но невестка с сыном решили, что мне пора уже на небеса. Да, болячек много, но так хочется жить, получать внимание, уважение... Сын был ласковым, добрым ребенком, но после женитьбы изменился. Я перестала его узнавать: грубый, злой, нервный, ничего не хочет слышать, может оборвать на полуслове, даже рот открыть не дает. Все началось с квартиры. У меня еще есть старшая дочь, но сын заявил, что у нее есть малосемейка (которую она сама заработала), поэтому квартира должна принадлежать ему. Стали давить на меня. Однажды сын с невесткой устроили жуткий скандал по телефону: орали, что надо заранее все подписать им. Объяснила, что не могу так поступить, справедливо поделю поровну. Что тут началось! Вообще перестали звонить, потом через полгода сын стал набирать меня изредка, на минуту, спросит: «Как ты?» — и все. Хочется сказать: «Да вот, еще живая...» Знаю: ждут ведь, когда наконец-то приберет меня Бог.

Все описывать не буду — это просто кошмар! Представляю, что будет после моей смерти. Дочь и сын останутся врагами на всю жизнь. Вот порой и думаю: зачем вообще рожать детей? Мы их учим, растим, лелеем, все им отдаем, а они вырастают, и им нужны не родители, а квадратные метры. Мы не в силах купить каждому квартиру. Зато государство призывает рожать, а на будущее наших детей ему наплевать! Дети вырастают, и начинается террор по отношению к родителям. Порой приходят мысли поскорее уйти на небеса. Так обидно и больно осознавать, что своим присутствием в этой жизни ты мешаешь счастью детей. А как же мы жили? Снимали комнаты, ютились в малосемейках и были счастливы. А сейчас дети, видите ли, в малосемейку не пойдут, а квартиру подавай, опять же за счет родителей. Не знаю, может, это только у меня так? Неужели я одна оказалась в такой ситуации? Постоянно думаю: а не зажилась ли на этом свете? Но мне ведь не 90 лет и даже не 70. Так обидно, горько это осознавать. И что меня ждет дальше? Пишу, а слезы катятся по щекам. Не о такой старости я мечтала, совсем не о такой... Не пишу адрес, очень стыдно, что выросла монстра.

Без подписи, Алтайский край

Нам, пенсионерам, какая разница — тюрьма или дом престарелых?

Люблю «Айболит» и не пропускаю ни одного номера. Собираю подшивки, даю людям полистать. Прочитала письмо «Если бы я была президентом» («Айболит» №25 за 2014 г.) и тоже захотела пофантазировать. Только вот автор опасается, что упекут. Екатерина Владимировна, не надо бояться! Кстати, нам, пенсионерам, какая разница — тюрьма или дом престарелых? Там даже охрана есть, и можно не думать, что придет отморозок с молотком и удостоверением работника пенсионного фонда или горгаза, даст по башке — и будь готов! Если смотрите телевизор, то видите и слышите, как такие нелюди толпами попадают за решетку, а выйдя оттуда, ни один еще не покаялся.

Если бы я была президентом, то все сделала бы государственной собственностью, как было раньше. А что? У каждого была бы работа. Сейчас все растащили, присвоили себе. Должность дали свату, брату, сыну, внуку и правнуку, а остальным там места нет. Добьют, сломают, что было сделано, и смоются за границу.

Лет мне много. Самой не верится, что столько пожила. Никогда не думала, что железную дорогу отдадут в частную собственность. Еще не пойму, у кого хватило ума милицию переименовать в полицию. Наверное, у государства деньги были лишние. Раньше был мент, а теперь полицай. Нам, русским, что не дурно, то потешно. Прибавила бы всем пенсию. У меня трудовой стаж 50 лет: 10 лет — в деревне, 40 — на производстве. В 1974 году министр мне вручил значок «За хорошую работу», в 1986 году дали ветерана труда, а это большая помощь. Нынче буду справлять 80 лет. Есть дети, внуки, правнуки. Чем еще могу похвастаться? С Фиделем Кастро рядом стояла в поселке Шеберта на перроне (ему тогда было 30 лет).

А. П. Юдина, Иркутская обл.

90 лет вместе

Счастье в долголетии

Супруги из Индии Карам и Катари Чанд уже 90 лет вместе. Юмор — не единственный секрет счастливой семейной жизни.

110-летний Карам Чанд и его 103-летняя жена Катари — живое доказательство того, что счастье в браке существует. На сегодня это самая «многолетняя» пара в мире. Их брак зарегистрирован в 1925 году. У них 8 детей и 28 внуков. Супруги считают, что ключ к долголетию — в заботе друг о друге. Карам говорит: «Мой фокус в том, чтобы вызвать у Катари смех. Люблю рассказывать анекдоты и видеть ее улыбку. Смешить — это мой способ быть романтичным. Хочу провести еще 80 лет рядом с ней. Не думаю, что у современных молодоженов есть время, чтобы выслушать друг друга. Все слишком заняты работой, телевизором и событиями, которые происходят где-то на другом краю Земли». Юмор — не единственный секрет счастливой семейной жизни, уверяет Катари: «Когда я была молода, старалась готовить каждый день. Мы вегетарианцы, поэтому всегда приносила домой свежие овощи, чтобы муж ел здоровую пищу. Мечтала, что мы состаримся вместе, и это сработало! Везде вдвоем — от самой свадьбы. Делаем все возможное, чтобы оставаться рядом».

На каждый день

● Через слух передается самая созидательная и самая разрушительная сила: словом можно и вылечить, и погубить. Поэтому берегите слух от злых, унылых людей, завистников, а особенно тех, кто старается не подбодрить вас в трудную минуту, а «открыть глаза» на повод для грусти.

● Напоминайте себе почаще, что цель жизни вовсе не в том, чтобы выполнить все намеченные планы. Она в том, чтобы наслаждаться каждым сделанным шагом, чтобы наполнить жизнь любовью. И не важно, будете ли вы лучше кого-то. Главное, будете ли вы лучше, чем вчера.

● Ищите для себя понимающих, честных друзей — это залог счастья и здоровья. Не доверяйте свои мысли обманщикам и сплетникам, а если пришлось иметь такое общение, не надо их обсуждать и ненавидеть. Находите в окружающих положительные качества.

Эвалар «Овесол» — №1 для бережного очищения печени[1]

Позаботьтесь о своей печени, пройдите курс очищения растительным средством «Овесол». Только в нем[2]

- **овес молочной спелости** усилен
- **куркумой** и алтайскими травами:
- **володушкой**
- **бессмертником**
- **шиповником**
- **мятой**

Действуя в комплексе, они способствуют глубокому и бережному очищению печени от токсинов.

Уже после первого курса очищения «Овесолом» ваша печень будет трудиться налегке.

«Овесол» — выбор миллионов россиян!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 148 руб![3]

[1]По объему продаж среди БАД за I полугодие 2014 г., по данным ЗАО «Группа ДСМ».
[2]В ассортименте Эвалар. [3]Цена актуальна на 23.04.2015.
Состав БАД «Овесол усиленная формула». БАД. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Икона Николая-угодника вдруг стала как новая, будто вовсе не горела...

Так жить больше невозможно! Как только приватизировали квартиру, муж захотел быстрее от меня избавиться. Три года назад сын не выдержал ежедневных скандалов и сказал: «Мама, больше не могу так жить». Решил покончить с собой. Два раза мы его успевали спасти, но, как говорится, Бог любит троицу. Моему сыночку только исполнилось 40 лет. Сначала он залпом выпил бутылку водки и пошел на реку. Лег на воду, вытянул ноги, и его понесло по течению. Плыл долго, но вода его не приняла! Все три раза у сына на шее был крестик. Последнюю попытку наложить на себя руки предпринял перед иконой Николая-угодника, которую он с другом однажды нашел после пожара. Она много лет стояла у нас обгоревшая. Потом он отнес ее в церковь, показал священнику, тот и сказал, что это Николай-угодник. За 2 месяца до трагедии она вдруг стала как новая, как будто и не горела вовсе. Если бы знала, что это знак... В ту ночь сын зажег свет, открыл занавеску и дверь. Я спала головой к двери в комнату сына. Проснулась и, увидев свет, подумала: «Наверное, читает». А сын уже повесился... Сразу вызвала скорую, а они милицию. Попросила мужчин как-то обрезать веревку, надеясь, что кровь еще потечет по венам. Самой это сделать сил не хватило. Но было поздно... Врачи констатировали смерть. После его гибели икона почернела, один только глаз, похожий на уголок, остался ярким.

P. S. Муж обещает довести меня до сумасшествия. Все квартиру делит. Вот аппетит разыгрался! Дома письма писать не могу — выкрал все конверты. Вот такая у меня жизнь. Помолитесь обо мне, если можете.

Т. К. Лебедева, Астрахань

■ ПОДСОЛНУХИ, ВЫСАЖЕННЫЕ ПЕРЕД ОКНАМИ, ОГРАДЯТ ОТ МЕЛКИХ И КРУПНЫХ НЕУДАЧ.

■ ЦВЕТЫ ПОДСОЛНУХОВ В ВАЗЕ — СИМВОЛ БЛАГОПОЛУЧИЯ И МИРА В СЕМЬЕ. ОЧИЩАЮТ ДОМ ОТ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ.

■ НЕЖАРЕНЫЕ СЕМЕЧКИ ПОДСОЛНУХА ИЗДАВНА НАСЫПАЛИ У ПОРОГА, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ ДОМ ОТ ПОРЧИ.

Знаете ли вы, что... *Для тех, кто верит*

В космос — с Богом

Отец Сергий — личность на Байконуре заметная. Он освящает ракету перед полетом, крестит и благословляет космонавтов.

За день до старта ракеты отец Сергий подходит с большой чашей, наполненной святой водой. Все свободные от дежурства сотрудники Центра подготовки космонавтов и космического центра «Южный» выстраиваются в несколько шеренг за спиной батюшки и молятся. Это стало обязательным ритуалом. Сам батюшка — духовник нескольких космонавтов. В общем, личность на Байконуре заметная. Служит здесь с 1996 года, имеет степень бакалавра богословия. У него семеро детей и один внук. Кстати, 12 апреля, когда произошел первый пилотируемый пуск — старт Юрия Гагарина, празднуется память Иоанна Лествичника. Этот православный святой как раз описывает подъем души человека на небо. Для верующего человека это не совпадение. Скорее всего, Королев специально подгадал старт первого человека под эту дату.

Практически все, кто летит в космос, участвуют в освящении. За все время только три космонавта отказались: один российский, другой — Шейх Музафар Шукор из Малайзии — он мусульманин, ему муфтии расписали, как он должен вести себя до полета и во время него. Третий, американец, отказался, потому что он не православный, а мормон. После возвращения космонавты, когда приезжают на Байконур, подходят к отцу Сергию и благодарят: «Батюшка, все прошло хорошо».

Впервые космонавтов крестили в 1997 году. На станцию «Мир» летел экипаж под командованием полковника Василия Цибliева. Бортинженер Александр Лазуткин был некрещеный. Пригласили отца Сергия. Он освятил воду прямо в бассейне гостиницы на Байконуре, и космонавта окрестили.

...Раньше в служебном модуле мировой космической станции были развешаны фотографии Королева, Циолковского, Гагарина. Теперь на этом месте иконы и кресты. Для того чтобы ребята не забывали про Бога, есть икона Казанской Божьей Матери, Евангелие, Библия, молитвослов. Если есть желание, можно помолиться. Один космонавт за время полета два раза полностью прочитал Библию.

■ ТАК ВЫГЛЯДЯТ НАШИ РЕСНИЦЫ, УВЕЛИЧЕННЫЕ В 50 РАЗ.

■ РЕСНИЦА ЧЕЛОВЕКА «ЖИВЕТ» ОКОЛО 90 ДНЕЙ.

Люди и звери

● Однажды в Эфиопии похитили 12-летнюю девочку, чтобы насильно выдать замуж. Но по дороге похитителей разогнали трое львов, которые затем полдня охраняли ребенка. Животные спокойно ушли, когда за девочкой приехали родственники и служители правопорядка.

● Во время вьетнамской войны для обнаружения снайперов использовали собак. Натренированные псы определяли, откуда идет звук выстрела, и ложились носом в нужном направлении.

● Американец Билл Хааст известен как человек-змея. Он перенес больше 170 укусов ядовитых змей. На протяжении 60 лет он вводил себе змеиный яд маленькими дозами, поэтому его кровь была богата антителами и стала спасением для многих человеческих жизней. Хааст дожил до 100 лет.

Полезно знать

СОВПАДЕНИЯ В ДАТАХ НЕ СЛУЧАЙНЫ

Если дата вашего рождения или зачатия была рядом с датой рождения вашего родителя, то, скорее всего, вы проживете столько же, сколько и он. Например, отец известного писателя Михаила Булгакова умер от болезни почек в 50-летнем возрасте. Сам Булгаков в 40 лет стал страдать такой же болезнью и скончался в 49 лет. Они родились с разницей в несколько дней. Еще один пример: В. И. Ленин родился в апреле, а зачат был в июле — тогда же, когда родился его отец — Илья Николаевич Ульянов. Оба прожили 54 года. Это правило реально работает в 85% случаев.

БЕРЁЗА ДОЛЖНА РАСТИ У КАЛИТКИ

Это лучший защитник от всех несчастий: как физических, так и духовных. Защитит березка от любого злого помысла и колдовства. Около калитки береза будет стоять как часовой, не позволяя злу проникнуть на ваш участок. Для этих же целей хорошо посадить ее по углам участка, возле забора. А растущая рядом с домом береза отгоняет дурные сны. Особенно полезно жить рядом с березовой рощей.

ЧТО-ТО НОЖКИ ПОДКОСИЛИСЬ...

Бывает так: идет человек по улице, и вдруг непонятно отчего ноги подкашиваются на ровном месте. А просто кто-то именно здесь изрыгал проклятия. Если не защищаться от этого, стрессы и хронические болезни накапливаются. Поэтому, придя домой, нужно первым делом умыться отваром осины или принять с ним ванну. Можно каждый вечер перед сном обливаться отваром чертополоха и полыни.

Может, и правда, что в образе птиц к нам прилетают души умерших?

Мы живем в частном доме, и под окнами натянуты бельевые веревки. Однажды прилетела большая серая птица и села на веревку. Чтобы получше ее рассмотреть, я раздвинула шторы. Птица не улетела, она сидела не шелохнувшись и лишь смотрела прямо на меня черными глазами-бусинками. Подумалось: как эта птица похожа на моего умершего отца. При жизни он тоже сидел, слегка ссутулившись, как бы нахохлившись. И тут я вспомнила: у него же сегодня день рождения! На кладбище ехать не хотелось, но, увидев птицу, засобиралась. Взяла горсть конфет и булку, чтобы помянуть. Приехала, прибралась на могилке, положила цветы. Рассказала отцу последние новости: сынок Женя женился, дочка переехала в новую квартиру... Вижу — над головой кружится стайка птиц. Насыпала хлебных крошек на могилку и отошла в сторону. Птички опустились на могильный холмик и стали клевать. Мне показалось, что среди них была та самая, которая утром прилетела под окно. Когда подошла поближе, чтобы еще подсыпать крошек, птицы разлетелись, но эта осталась. Она так и сидела на краю могилки. У меня защемило сердце, к горлу подступил ком. Я попрощалась с отцом и птицей. Может, и правда, что в образе птиц к нам прилетают души умерших?

Т. Ножкова, Екатеринбург

Странники

В КОНЦЕ XIX ВЕКА В САРАТОВСКОЙ ГУБЕРНИИ ПОЯВИЛИСЬ НЕОБЫЧНЫЕ СТРАННИКИ.

Они выглядели стариками, лица у них были какие-то зеленые да к тому же безбородые. Они бродили по деревням, но милостыню не просили. Когда с ними заговаривали, в ответ бормотали что-то невразумительное. Поэтому их считали юродивыми. Сейчас бытует мнение, что это были инопланетяне-разведчики, для которых такое поведение служило маскировкой, позволявшей не привлекать излишнего внимания. Ни деревенские старосты, ни исправники не задерживали их. Правда, как выяснилось позднее, кое у кого из представителей власти на местах подозрения все же возникли: уж слишком быстро эти странники ходили между деревнями, нигде не останавливаясь ночевать. Но рассеять подозрения не удалось, поскольку эти юродивые вдруг все как один исчезли. Некоторые исследователи убеждены: в октябре 1847 года на территорию Саратовской области села космическая ракета. В местных архивах сохранилась запись: «При чистом небе образовались четыре огненных столпа в близком друг от друга расстоянии с голубыми и белыми оттенками. Около двух часов продолжалось это явление».

Кошмарики

ДУМАЕТЕ, ЭТО ИНСТРУМЕНТ ПЛОТНИКА ИЛИ СЛЕСАРЯ? КАК БЫ НЕ ТАК! ТАКИМ ЖУТКОВАТЫМ ПРИБОРОМ ВРАЧИ В СТАРИНУ УДАЛЯЛИ ЗУБЫ.

*** Ежемесячная викторина ***

Мы ищем Главного победителя, чтобы уже 10 июня вручить ему

1 000 000 Р.

Вы хотите стать Главным победителем месяца? Прямо сейчас разгадайте 5 анаграмм.

И, если все слова будут угаданы правильно, из букв в голубых клеточках сложится ключевое слово. Сообщите его по бесплатному телефону!

Выиграйте 1 000 000 рублей*.

З	Ы	М	У	К	А	▶		1						
Н	И	К	П	Р	А	З	Д	▶					2				
Д	О	Р	А	Т	С	Ь	▶		3						
	С	В	Е	И	Ч	▶				4				
Н	К	Е	Б	А	Т	▶		5						

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

+ Премия 50 000 р. благодаря быстрому ответу! Звоните:

8 (800) 555-80-09 18+

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!

03.23422.68.123.1

РЕКЛАМА. ** ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 13.04.2015 ПО 10.06.2015 МАРКЕТ. АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 800 000 Р., ДОП.ПРЕМИЙ –150 000 Р., 50 000 Р. (ДАЛЕЕ – «ПРИЗ» И «ПРЕМИИ»). В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ 1 000 000 Р. ПРЕДСТАВЛЕН КАК СУММА ГЛАВНОГО ПРИЗА 800 000 Р. И ДОП. ПРЕМИЙ 150 000 Р. И 50 000 Р. (ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В ТРИ РАЗА БОЛЬШЕ СУММЫ ЗАКАЗА ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ДОП. ПРЕМИИ). 1) НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. НА 1-М ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ АНАГРАММУ, ПОЗВОНИВ ПО ТЕЛЕФОНУ, СООБЩИВ РАЗГАДАННОЕ СЛОВО (ПРАВИЛЬНОЕ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОЕ), И ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМ. ХАРАКТЕРА – ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. 2) НА 2-М ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ЕЕ ФИНАЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА И ПРЕМИЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА («ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ») И ОБЛАДАТЕЛИ ПРЕМИЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА (БЫСТРЫЙ ОТВЕТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ, ПРЕИМУЩЕСТВО ИМЕЕТ СУММА ЗАКАЗА), ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ И ПРЕМИИ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНК РЕКВИЗИТОВ ЗА ВЫЧЕТОМ НДФЛ 35%. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА 2 ДНЯ ДО ФИНАЛА ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ ОТ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746030309. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д. 10. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ ПОЛУЧИТЕ ПО ТЕЛ. 8 (495) 933-54-73 (ПН. – ПТ. 7:00–22:00, ВЫХ. 9:00–21:00).

Повесила зеркало над плитой — сама себе глазки строю, на детей кричать перестала

Когда кручусь на кухне, под горячую руку мне лучше не попадаться. Но ведь постоянно то дети, то муж толкутся, и я на них кричу и выгоняю их, чтобы не мешали. А тут как-то дочка говорит: «Мам, ты бы на себя посмотрела в зеркало, ты сейчас на какую-то бабу-ягу похожа!» Пошла я, посмотрела — и правда: вся всклокоченная и злая, как ведьма. На следующий день попросила мужа повесить зеркало прямо над плитой. И с тех пор всегда вижу себя в процессе готовки, сама себе глазки строю и, знаете, на мужа с детьми кричать перестала. Так что мой совет: если начинаете нервничать, и особенно если от этого страдают другие люди, остановитесь на минутку и посмотрите на себя со стороны. Быть может, и повода для раздражения вовсе нет?

Тамара, Пенза

Туфли жмут? Отправьте их в морозилку

Новые туфли оказались немного узковаты в носке. Вышла из положения так. Наполнила водой на 1/4 полиэтиленовые пакеты с застежкой, затолкала их в туфли закрытой застежкой вверх и поместила обувь в морозильную камеру на ночь. Утром достала и оставила на 20-30 минут, чтобы образовавшийся лед немного подтаял. Потом вынула пакеты и протерла обувь внутри сухой тряпочкой. Теперь они не жмут.

В. Ю. Хорошилова, Казань

НАСТОЯЩИЙ МУЖИК ДОЛЖЕН БЫТЬ УЮТНЫМ, КАК ДОМАШНЯЯ ТАПОЧКА, И НАДЕЖНЫМ, КАК ДЕСАНТНЫЙ БОТИНОК.

Пригодится

● Выбираете сковороду? Остановитесь на чугунной. Во время приготовления еды она не выделяет химических веществ и не требует большого количества масла. В кислой пище (например, томатном соусе), приготовленной в чугунной сковороде, содержание железа увеличивается в 20 раз.

● Испачкали скатерть пластилином? Наложите на ткань плотную бумажную салфетку и пригладьте теплым утюгом. Пластилин расплавится и перейдет на бумагу. Окончательно от пятна можно избавиться, смазав его гелем для мытья посуды и оставив так на 3-4 часа. После этого постирайте скатерть как обычно.

● Чтобы избавиться от неприятного запаха в холодильнике, поместите внутрь два распечатанных рулона мягкой пористой туалетной бумаги (для верхней и нижней полки). Она быстро впитает посторонние запахи. А для профилактики рулон можно оставить на несколько дней.

Хозяйке на заметку

КЕТЧУП ВЕРНЁТ БЛЕСК МЕДИ

С помощью кетчупа можно с легкостью восстановить блеск медных и латунных поверхностей. Достаточно протереть их кусочком ткани с нанесенным кетчупом, и первозданная красота будет возвращена. Останется лишь смыть следы соуса теплой водой и насухо вытереть поверхность мягкой салфеткой.

ПОТЕМНЕЛИ РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ?

Потрите каждую деревянную доску половинкой лимона, посыпьте солью и оставьте так на 10-15 минут. Затем с небольшим усилием, как бы втирая соль, снова потрите лимоном. Ополосните доски теплой водой и вытрите насухо. Повторяйте процедуру чистки 1-2 раза в месяц — и доски будут как новые!

ОТСТИРЫВАЕМ ПЯТНА ОТ ДУХОВ

Это можно легко сделать с помощью любого жидкого средства для мытья посуды. Растворите 1/2 чайн. ложки средства в 1/2 стакана кипяченой воды, обработайте полученным раствором пятна (это можно сделать с помощью ватного тампона). Оставьте так на 15-20 минут, после чего постирайте вещь в прохладной воде.

■ ТУПОЙ НОЖ ЛЕГЧЕ ЗАТОЧИТЬ, ЕСЛИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА ПОДЕРЖАТЬ ЕГО ЛЕЗВИЕ В СЛАБОМ СОЛЕВОМ РАСТВОРЕ.

■ ДЕРЖИТЕ НОЖИ ОТДЕЛЬНО ОТ ДРУГИХ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТОВ. СОПРИКАСАЯСЬ С НИМИ, ЛЕЗВИЯ БЫСТРО ТУПЯТСЯ.

■ НОЖНИЦЫ БУДУТ ЛУЧШЕ РЕЗАТЬ, ЕСЛИ ИХ ЛЕЗВИЯ СЛЕГКА НАТЕРЕТЬ ПАРАФИНОМ ИЛИ ВОСКОМ.

Прикинь на себя — *На каждый день*

Не ставьте кровать у розетки

БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ И ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ ИЗ-ЗА ВЛИЯНИЯ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ.

Технический прогресс привел к тому, что мы живем в сплошном электромагнитном поле: на кухне кипит чайник, работают холодильник и микроволновка, в комнате включен телевизор, компьютер, практически у всех есть городские и мобильные телефоны. Все, что работает от розетки, дает это излучение. Ученые установили, что оно пагубно влияет на здоровье, особенно на нервную, иммунную, эндокринную и половую системы. Первые тревожные признаки — утомляемость, раздражительность, нарушения сна, памяти и внимания. При регулярном влиянии защитные силы организма истощаются быстрее. Считаете это мнительными выдумками? Тогда ознакомьтесь с фактами. Итальянские ученые доказали, что электромагнитные поля могут вызывать бесплодие. Именно детородная функция как женщин, так и мужчин страдает сильнее всего. В США долго изучали, как действует излучение на мозг. Оказалось, среди тех, кто постоянно работает с радиотелефонами и радиопередатчиками, количество больных раком мозга больше. В группе риска, например, полицейские, постоянно работающие с радиопередатчиками, а также сотрудники кафе, вынужденные крутиться на пятачке возле аэрогриля и микроволновок. Шведские ученые выяснили, что у беременных женщин, постоянно работающих на компьютере, в 1,5 раза чаще происходят выкидыши и в 2,5 раза выше риск рождения детей с врожденными нарушениями центральной нервной системы.

Гладите белье? Держите нагревающийся утюг на расстоянии 30 см от себя. На такой дистанции его излучение не навредит.

Что делать? Соблюдайте безопасные расстояния: не стойте у работающей микроволновой печи, не спите около розеток. Правильно располагайте в квартире мебель и электроприборы: не ставьте кровать у стенки, если за ней находится холодильник, компьютер или телевизор. Даже несущие стены не преграда для низкочастотного электромагнитного излучения, а потому при расстановке мебели желательно заглянуть еще и к соседям. Вдруг за спинкой любимого кресла, где вы проводите по несколько часов каждый вечер, стоит соседская электроплита? Не ленитесь отключать электроприборы из розетки, когда не пользуетесь ими: даже в режиме ожидания прибор остается источником мощного излучения. Чтобы обезопасить себя от воздействия мобильного телефона, возьмите за правило не подносить его к голове в момент, когда набирается номер, а также при подзарядке.

А. И. Искандерова, терапевт, врач высшей категории

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Ценим время

НА КАКИХ МЕЛКИХ ДОМАШНИХ ХЛОПОТАХ СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И СИЛЫ?

* Не вините себя, если не погладите постельное белье. Врачи не рекомендуют это делать. Дело в том, что главная функция белья — впитывать пот. После глажки ткань теряет впитывающие свойства.

* Каждый день расставляете детские игрушки по полочкам? Заведите красивый ящик (а лучше несколько) и собирайте все туда. Минута — и в детской порядок.

* Стирка штор может занять меньше времени и усилий, если после отжима их сразу же повесить. При этом в стиральной машине выбирайте режим отжима «без складок» или самой меньшей мощности. Шторы высохнут и выпрямятся под силой собственной тяжести. Если же ткань слишком плотная, случайные неровности можно отшлифовать паром и в вертикальном положении.

* Во время варки бульона не обязательно караулить у кастрюли и снимать ложкой пену. Процедите бульон в конце. Это избавит его не только от хлопьев пены, но и очень опасных мелких осколков костей.

* Пусть у каждого члена семьи будут свои обязанности, даже самые простые — вынести мусор, помыть посуду, пропылесосить ковер, полить цветы. Если каждый будет уделять домашним хлопотам хотя бы 20 минут в день, вы избавите себя от изнурительной многочасовой уборки в выходные и сможете насладиться отдыхом с семьей.

Юля хотела стать блондинкой....

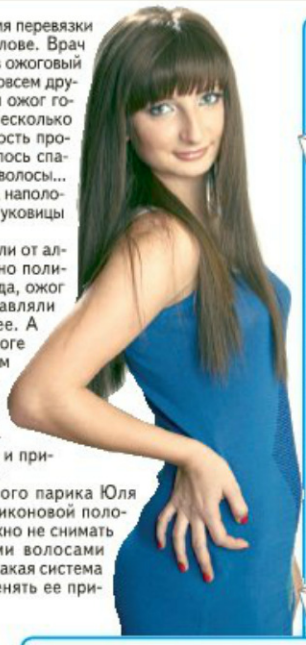
Тяжёлый случай

Миллионы женщин красят волосы дома или в парикмахерской. Оказывается, это не безобидная процедура!

Юля Насыпайко из Ульяновска хотела стать блондинкой, но в итоге навсегда осталась без волос! Краску купила в обычном магазине, краситься ей помогла мама. Нанесли краску, первые 20 минут все было нормально, потом начало жечь. Юля потерпела еще 10 минут, помыла голову и увидела, что кожа сильно покраснела. Намазала ее аэрозолем от ожогов и легла спать. Утром проснулась от сильной боли. Голова и лоб распухли. Вызвала скорую. В больнице ей поставили диагноз отек Квинке. И следующие две недели Юлю лечили от аллергии... Это была врачебная ошибка, которая привела к тому, что Юля лишилась волос. В конце второй недели во время перевязки обнаружили гной на голове. Врач осмотрел ее и отправил в ожоговый центр. А там поставили совсем другой диагноз: химический ожог головы 3-4 степени. Еще несколько дней промедления — кость прогнила бы. Врачам пришлось спасать жизнь девушки, а не волосы... Из больницы Юля вышла наполовину лысой: волосяные луковицы разрушены.

P. S. Когда Юлю лечили от аллергии, голову буквально поливали перекисью водорода, ожог мазали зеленкой, заставляли каждые два дня мыть ее. А ведь при химическом ожоге мочить кожу ни в коем случае нельзя. Юля подала в суд на производителей краски. Но те сразу умыли руки: краска профессиональная, и применять ее дома нельзя...

Сейчас вместо простого парика Юля закрепляет сетку с силиконовой полоской по контуру. Ее можно не снимать до 3 недель. С новыми волосами можно купаться. Стоит такая система 40-50 тысяч рублей. Менять ее приходится каждый год...



■ В РОССИИ СЛОВО «ПИТЬ» ОТВЕЧАЕТ НА ВСЕ ВОПРОСЫ: КУДА, ЗАЧЕМ, ЧТО ДЕЛАТЬ...

■ БЫЛИ БЫ НЕРВЫ, НАТЯНУТЫЕ КАК СТРУНА, А ПАГАНИНИ ВСЕГДА НАЙДУТСЯ.

Дыры в ушах

Обладатели пирсинга массово идут к пластическим хирургам с просьбой восстановить мочки ушей, «украшенных» тоннелями.

Можно по-разному относиться к такому «украшению», но у всех его обладателей рано или поздно появляется желание избавиться от «грехов молодости». К тому же с такими мочками не берут на работу. Разумеется, растянутая мочка уха самостоятельно зарасти не может, и люди обращаются к пластическому хирургу. В США поводом для зашивания ушей стали новые армейские правила, запрещающие калечить свое тело, в том числе делать отверстия в ушах больше 1,6 мм. В армии не служат и те парни, у которых через отверстие в мочке уха можно увидеть свет.

P. S. Медики отрицательно относятся к моде на тоннели, а специалисты китайской медицины, знающие, сколько важных рефлекторных точек сосредоточено на мочке уха, и вовсе считают такую процедуру безумством.

От варикозной сетки — полынь с простоквашей

АЙБОЛИТ

Этот несложный рецепт поможет женщинам, страдающим варикозом. Смешайте 1 стакан меда и 1 стакан измельченного репчатого лука (только не синего!). Настаивайте 3 дня при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник на 10 дней. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, а на ночь делайте холодный компресс из свежей или распаренной полыни, смешанной с простоквашей. Если болезнь началась недавно, то 3 курса такого лечения хорошо помогут.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Раздражение снимет маска из листьев салата

АЙБОЛИТ

После любых очищающих процедур у меня на коже возникает раздражение. Справиться с ним помогает маска из салата. Для этого измельчаю несколько салатных листиков, заливаю кипятком (примерно 1/2 стакана) и настаиваю 15 минут. Затем процеживаю воду, а кашицу из листьев накладываю на лицо. Держу маску не меньше 15 минут, после чего ополаскиваю лицо холодной водой. Кремом и другими средствами не пользуюсь в течение 12 часов. Воду после заваривания листьев не выливаю, а храню в холодильнике и в течение 3-4 дней использую в качестве лосьона.

И. Григорьева, Краснодарский край

Усталые глазки любят лёд

АЙБОЛИТ

Научу, что делать, чтобы глазки всегда блестели, не краснели и не были тусклыми от усталости. Помогут в этом ледяные компрессы. Приготовьте любой травяной сбор, например, из шалфея, ромашки или синего василька. Если этих растений нет под рукой, просто заварите свежий чай. Несколько ватных дисков смочите в растворе, слегка отожмите, уложите в один слой в полиэтиленовый пакет и заморозьте в морозилке. Используйте как экстренную помощь глазам: достаньте 2 диска, положите на блюдце, чтобы чуть оттаяли. Сами пока умойтесь, затем положите диски на веки и спокойно полежите 15 минут. За это время отдохнете, и глаза заблестят. Процедуру желательно делать по утрам, но можно и вечером.

И. Шаповалова, Красноярск

Буквально за несколько процедур кожа стала гладкой

АЙБОЛИТ

Я люблю принимать ванну с солью, но только недавно научилась делать эту процедуру правильно. Отдыхала в санатории, и в программу как раз входили такие ванны. Поразилась эффекту: буквально за несколько раз кожа стала гладкой, а после каждой ванны я ощущала невероятное расслабление. Дома такого результата не было. Секрет открыла мастер, проводившая процедуры. Оказывается, для достижения заметного эффекта нужно брать не меньше 2 кг соли на ванну. Причем подходит только грубая соль, безо всяких ароматов и красителей. Температура воды — примерно 36°С. Перед такой ванной желательно не делать никаких пилингов, чтобы не повредить кожу. Принимать ее надо около 15 минут, а потом просто промокнуть кожу, закутаться потеплее и отдохнуть хотя бы полчаса. А в идеале — лечь спать. И еще один важный момент: такие ванны не стоит делать чаще раза в неделю. Все же эффект они дают довольно сильный.

К. Яременко, Тверь

Морковная ботва для волос пригодится

АЙБОЛИТ

У многих людей в огородах и на даче растет морковь. Ее ботва очень полезна для волос. Если вы не обрабатывали ее химией, положите горсть нарезанной промытой ботвы в 1 л кипящей воды, кипятите 3-5 минут, настаивайте 30 минут и ополосните волосы после мытья. Они будут блестеть и приобретут ухоженный вид. Ботву можно насушить на зиму.

Поделюсь еще рецептом. Если сильно устали к концу дня, расслабиться поможет особая ванна. Приготовьте крепкий настой из морковной ботвы и календулы, взятых в равных частях. Вылейте в ванну с теплой водой 2 л настоя и принимайте ее в течение 15-20 минут. Свекольную ботву тоже не выбрасываю — кашицей из листьев, растертых с содой, периодически смазываю пигментные пятна.

Л. И. Терехова, Карачев, Брянская обл.

ТЫСЯЧА И ОДНА НОЧЬ — ЭТО СООТНОШЕНИЕ ТОГО, ЧТО МУЖЧИНА РАССКАЗЫВАЕТ, И ТОГО, ЧТО БЫЛО НА САМОМ ДЕЛЕ.

Как поддержать уровень сахара в норме?

Эвалар

Почти 350 млн человек в мире страдают от последствий высокого уровня сахара в крови. Каждые 7 секунд в мире по той же причине умирает 1 человек[1]. Факторы риска:

- Наследственность (кто-то в роду страдал от повышенного уровня сахара в крови)
- Избыточный вес
- Малоподвижный образ жизни

Если вы нашли у себя хотя бы один из перечисленных факторов — вы в группе риска. Меняйте образ жизни, следите за сбалансированностью вашего пищевого рациона и добавьте к нему негормональные растительные таблетки Олиджим — они рекомендованы для постоянного применения людям со склонностью к повышенному уровню сахара и полноте. Только Олиджим[2] содержит сочетание двух растительных компонентов, помогающих поддерживать уровень сахара в норме — инулина и джимнемы.

Инулин — природное вещество, получаемое из клубней топинамбура и других растений. Он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усвоением глюкозы, и поддерживает в норме уровень сахара.

Джимнема — древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») — способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Джимнема — №1 в мире среди растений, применяющихся для поддержания нормальной работы поджелудочной железы и выработки инсулина.

Принимайте 4 таблетки «Олиджима» в день[3] — и пусть уровень сахара остается в норме!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). **www.evalar.ru**

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 201 руб.[4]

[1]«Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ №312, октябрь 2013» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html); http://med-info.ru/content/view/3406.
[2]В ассортименте компании «Эвалар». [3]Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом). [4]Цена актуальна на 27.04.2015 г. БАД. Реклама.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

GMP Гарантия качества

ИСТОРИИ
из конверта

ЗАЛОЖНИК БЕЗ ТРУСОВ

История произошла в Египте в аэропорту. За пять минут до посадки прихватило у меня живот, просто мочи нет. Делать нечего, бегу через все залы в туалет. Заветная кабинка. Спасен. И тут... о ужас! Бумаги-то нет. По громкой связи уже фамилию называют. А я, заложник воспитания, сижу без трусов.

Тогда я закричал по-русски на весь туалет:

— Мужики, дайте бумагу! Это меня по радио ищут!

И тут со всех сторон в кабинку начали падать рулоны. А один товарищ сказал:

— Держи, братан! Мы своих на чужбине не бросаем.

Леонид Л., Норильск

НА ФОТО Я И ЛОСЬ

Познакомилась я с финном на сайте знакомств. Прошу его прислать фото. Он пишет: «Ничего, если на фото буду я и лось?» Решила пошутить, отвечаю: «Ничего, только отметь, где ты, где он». Через пять минут приходит фото с подписью: «Я слева».

Ксения Л., С.-Петербург

КОГО СОБИРАЕМ?

У моей хорошей подруги был день рождения, и я решила сделать ей оригинальный подарок — пазлы с ее изображением. Прям на дне рождения и стали собирать. Собираем, вот уже начинает вырисовываться картинка. Спрашиваю:

— Кать, как ты думаешь, кого мы собираем-то?

Она посмотрела внимательно и говорит:

— Да вроде бы лошадь какая-то...

Елена М., Пермь

ЧТОБЫ В ГОЛОВУ ПОПАЛА УМНАЯ МЫСЛЬ, ДЕРЖИТЕ КРЫШУ СДВИНУТОЙ!

Такая история

... А в будке ёжик

История эта случилась в прошлом году в начале мая.

Наша дворняга по кличке Белка вечером начала щениться. Утром я заглянул к ней в будку посмотреть щенков, а там среди новорожденных ежик! Здоровенный ежище, завлеченный теплом (ночи были холодные) и запахом молока, забрался в будку и сосет собаку! Щенки копошатся, колются об иголки и жалобно пищат. Я протянул руку, чтобы выбросить оккупанта прочь, — не тут-то было, собака оскалилась и прихватила мою руку зубами. Тогда я вынес из дома швабру, следом прибежал сын с телефоном, чтобы снять все на камеру. Подошли соседи. Собаку решили выманить сосиской. Пока отвлекали, я шваброй выковырял из будки ежа, откатил метров на пять, под куст. Белка вернулась и поняла, что у нее украли «детеныша», с лаем отогнала от будки людей и соседских собак, сделала круг, нашла ежика, схватила его в зубы. Укололась, уронила, скулит, опять схватила и тащит в будку! Попытку выдворения ежа (под радостные вопли собравшихся) повторили еще раз, но опять безрезультатно. Короче, материнский инстинкт победил. Ежик прожил в будке еще день, потом ушел. Соседка видела, как собака поймала его метров за пятьдесят от будки, отнесла «блудного сына» назад, но потом он все-таки сбежал.

Хотя, если подумать, и чего ему не жилось там? Тепло, мягко, да и кормят.

Владислав Н., Пермь

Бо-о-ольшой сюрприз

ЛЕЖИ, ТОМА!

ВСЕ СДЕЛАЮ КАК В ИМПОРТНОМ КИНЕ — УСТРОЮ ВЫХОДНОЙ РОДНОЙ ЖЕНЕ, ПУЩАЙ УЗНАЕТ ИХНИЙ ГОЛЛИВУД, ЧТО ЖЕНТЛЬМЕНЫ ВОДЯТСЯ И ТУТ!

Сказал супруге Томе муж Денис:

— Имею для тебя большой сюрприз! Не надо завтра, мусечка, вставать — я кофий принесу тебе в кровать! Все сделаю как в импортном кине — устрою выходной родной жене, пущай узнает ихний Голливуд, что жентльмены водятся и тут!

Проснулась утром Томочка, и вдруг ей банку с кофе в нос сует супруг. И чайник со свежайшим кипятком: «Давай-ка, кофеечек сбацай, Том!»

А после яйца притащил в кровать, пришлось омлет в постели ей сбивать, электроплитка и сковорода — омлет постельный вышел хоть куда!

Служил Денис жене как верный пес — белье и таз в кроватку ей принес:

— Лежи, родная, незачем вставать — носки и лежа можно постирать!

Супруга все же порывалась встать — ведь в пене и омлете вся кровать, но муж сказал: «Лежи, лежи, мой друг!» — и ей вручил рубашки и утюг.

Потом жена готовила обед (варила борщ, строгала винегрет), за кошкой неприятность убрала, полы вокруг кровати подмела...

Спросил ее уставший муж Денис:

— Какой еще мне выполнить каприз?

Ответила супруга:

— Мне бы встать...

— Нет, ты сегодня будешь отдыхать!

...На следующее утро наша Тома, встав спозаранку, ринулась из дома. (А вдруг и нынче ей супруг Денис устроит романтический сюрприз?!)

Мелисса

РАССКАЗИКИ

Один сосед спрашивает другого: «Слушай, как ты различаешь своих близнецов?» — «Да очень просто! Я заставляю их считать. Один умеет считать до двухсот, а другой до трехсот пятидесяти».

Женщина звонит в фирму, помогающую похудеть: «Вы гарантируете результат за короткий срок? Муж сделал мне подарок, но я не могу в него влезть». — «Обещаем, через месяц вы наденете свое новое платье». — «Какое платье?! Мне муж автомобиль подарил!»

Страсти-мордасти

Кусочек приклеила под нос...

Моя жена беременная. А у беременных, как известно, свои заскоки. Причем отправить мужа в три часа ночи зимой за арбузом или съесть килограмм зефирок, закусывая их селедкой, — это все ерунда...

Моя история такова: прихожу однажды с работы домой, открываю дверь, а там... Сразу бросилось в глаза — в квартире бардак. Первая мысль — ограбили! Искали заначки и все перерыли! Вещи из кладовки были равномерно размазаны по всему коридору. Банки и инструменты, что стояли на антресолях над входной дверью, — все внизу. Вторая мысль — был обыск! Вот это попал!!! На антресолях в самом конце спрятана граната, стыренная во время службы в армии, а еще десяток патронов... Слава богу, услышал привычный шум на кухне. Позвал жену. И тут на фоне всего этого безобразия выходит — не поверите! — Гитлер! Нет, в этом Гитлере, конечно, угадывалась жена, но...

А вот как история выглядела со слов жены.

Вспомнила она из детства запах тряпочной изоленты. Ну уж очень захотелось ей вновь ощутить этот своеобразный запах. Меня дома не было, и спросить, есть ли у нас такая и где лежит, возможности не было. Вот и решила сама найти. Вспомнила, что, когда ломался утюг, я лазал за инструментом на антресоли, и решила, что там эта изолента уж точно есть. Разгребла антресоли, ничего не нашла. Полезла в кладовку — там много чего есть. Заодно решила, что пора навести порядок, поэтому все было вытащено и аккуратно расставлено в коридоре. Пока вытаскивала, вспомнила, что гвозди, шурупы и прочая мелочь лежат в диване, и изолента, скорее всего, там. Открыла диван, нашла наконец заветную, так обалденно пахнущую черную тряпочную изоленту! Пока нюхала, посмотрела на часы — время уже к моему возвращению с работы и надо готовить ужин. Изоленту не выпускала из рук, дышала полной грудью, наслаждаясь ароматом, но готовить с этим мотком радости в руках сложно. Оторвала кусочек и приклеила под нос. Ну и потом о нем просто забыла.

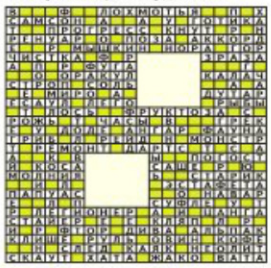
Найти ребенка в капусте — это не фокус, а вот найти капусту на воспитание ребенка — это фокус.

И тут пришел с работы муж...

Олег Д., Смоленск

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Фраза: «В России нет законов физики, есть удача».



Задачки из учебников

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Ситуация: шел старик по дороге. Устал. Вдруг видит — пенек. Сел отдохнуть. Напишите по одному предложению, о чем думает старик, сидя на пеньке; о чем думает муравей, который ползет по пеньку; о чем думает пенек.

***

В психиатрической больнице есть главный врач и много сумасшедших. В течение недели каждый сумасшедший один раз в день кусал кого-нибудь. В конце недели оказалось, что у каждого из больных по 2 укуса, а у главного врача — 100 укусов. Сколько сумасшедших в больнице?

***

В аптечке было 27 разных лекарств. 2 маленьких мальчика открыли аптечку и стали эти лекарства пробовать. Один мальчик попробовал 5 лекарств и молча упал на пол. Второй попробовал 3 лекарства и с громким криком убежал. Сколько лекарств осталось непопробованными?

■ ЕСЛИ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАМ УЖЕ ПОЗДНО ПУДРИТЬСЯ, — ШПАКЛЮЙТЕСЬ!

■ БЕРЕГИТЕ ЗЕМЛЮ! ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ПЛАНЕТА, ГДЕ ЕСТЬ ШОКОЛАД!

ЛАПША
из писем читателей

Покрасили стены в подъезде, теперь свой этаж не узнаю! Раньше было понятно: двери лифта открылись — и «Нина — дура», а «Зенит» — чемпион», то я дома.

Александр, Ставрополь

В постели я звезда! Руки-ноги раскину и сплю, а если еще пальцы растопырить — вообще снежинка!

Борис, Уфа

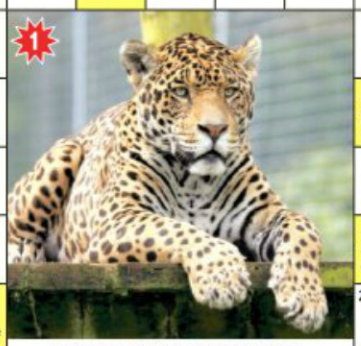
Когда меня достают домашние животные, я просто спрашиваю у кота: «Кто нагадил?», а у собаки: «Пойдем купаться?» Потом полдня их невозможно найти.

Наталья, Новокузнецк

Когда я говорю своему жениху, что теперь мы навеки будем вместе, он начинает плакать. Такой ранимый...

Олег, Белгород

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	,	24	25	26	27	28	29	30	31	32	.



ДЛЯ РОССИЙСКОГО ТУРИСТА СУВЕНИРОМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ, ЧТО НЕ ПРИБИТО К ПОЛУ В ГОСТИНИЦЕ.

КОГДА У ЖЕНЫ НА ЛИЦЕ ПОЛТОННЫ КОСМЕТИКИ — ЭТО НИЧЕГО. КОГДА У МУЖА НА ЛИЦЕ НЕМНОГО ПОМАДЫ — ЭТО КОНЕЦ СВЕТА.

Гороскоп с 13 по 26 мая

Откройте клетку и... выпустите себя на свободу!

ОВЕН Душа требует перемен. Может, стоит пересадить цветы в новые горшки? Или поменять шторы в квартире? Или наконец-то купить коврик в ванную? Даже эти мелочи создадут уютную атмосферу в доме. Не упустите возможности поправить здоровье крапивой — это лучшее средство от артритов, артрозов, подагры. В этих случаях ее полезно не только есть, но и делать холодные и горячие компрессы из крапивы.

От мигрени смешайте 0,2 г мумие с молоком (1:20) и принимайте по 1 чайн. ложке утром, натощак, и вечером, перед сном, и так 25 дней. Через 10 дней лечение повторите.

ТЕЛЕЦ Откройте клетку и... выпустите себя на свободу. Почувствуете себя моложе и начнете делать веселые глупости. И откуда у вас столько сил? В общем, резвитесь, но не наломайте дров. Кстати, пора закаляться! Начинайте с ног: обливайте стопы холодной водой и растирайте хорошенько. Через 3 дня обливайте уже до колен, потом все выше. Через месяц обливайте холодной водой все тело.

БЛИЗНЕЦЫ Весна — замечательное время для наслаждения. Но погоня за удовольствиями приведет к острому безденежью. Может быть, пора отдохнуть от суеты? Под кустиком на даче, на диванчике под боком у любимого человека... Главное, вдали от трудов и ближе к родным. Ближе! Еще ближе! Советуем обратить внимание на здоровье зубов. Кстати, если вы страдаете от пародонтоза, почаще готовьте себе блюда из говяжьего сердца — в нем содержится вещество, защищающее десны от воспаления.

РАК Найдите время для полезного ничегонеделания: отдохните, расслабьтесь и восстановите моральные силы. Постарайтесь получать от жизни удовольствие — это положительно сказывается на нервной системе. А получасовое созерцание молодой зелени и цветов зарядит вас энергией. Но не стоит совмещать его с работой на огороде и пикниками.

ЛЕВ Чтобы найти что-то новое, нужно что-либо потерять. Не пугайтесь, речь не о деньгах. Советуем отпустить прошлое, простить людей, с которыми вам не по пути. Только так вы обретете душевное равновесие. Со здоровьем все хорошо, а сезонный насморк не в счет. Кстати, если потек нос, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука, смешанных 1:1.

ДЕВА Вы будете посвящены в чужую тайну. Очень важно сохранить ее в целости и сохранности и молчать, как бы ни хотелось ею поделиться. Иначе можете навлечь на себя гнев окружающих. Возможны обострения заболеваний желудка и кишечника. Если развести половину стакана йогурта стаканом кипяченой воды, добавить 1/4 чайн. ложки имбирного порошка и выпить, можно уменьшить воспаление и скопление газов в кишечнике.

ВЕСЫ Вам будет нужен океан любви, но давать ее сами вы сейчас не готовы. Это противоречие может стать причиной затяжного конфликта с близкими. Кто виноват, что сердце стало льдом? Размышляйте и трудитесь. Этот период скоро пройдет. Если почувствуете упадок сил, побродите по знакомым с детства местам, пообщайтесь со старыми приятелями и дальними родственниками — и ощутите невероятный подъем.

СКОРПИОН Побудьте в одиночестве и полюбите это состояние — нет ничего страшного, если вы любите, чувствуете и слушаете себя. Помните: когда вам интересно с собой, тогда и другим будет интересно с вами. Если у вас часто болит спина, берегитесь сквозняков. Делайте гимнастику: встаньте и поднимите плечи, затем максимально расслабьтесь и опустите плечи. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение 2-3 раза.

СТРЕЛЕЦ Вы устали... Надо немного сбавить темп. Если что-то не получается, отложите до лучших времен. Совместите приятное с полезным: свежий воздух и положительные эмоции придадут сил и подарят настроение. И помните: любое перенапряжение — физическое или эмоциональное — может закончиться гипертоническим кризом. При высоком давлении съедайте по горсти черного изюма 3 раза в день за 30 минут до еды.

КОЗЕРОГ Наслаждайтесь, властвуйте, празднуйте — этот период ваш! Все будут играть по вашим правилам. Весна в самом разгаре, и все складывается как нельзя кстати. Сейчас время исполнения желаний, главное — не продешевить! Гипертоникам нужно по возможности избегать стрессов. Чтобы снизить давление, намочите прохладной водой два полотенца и оберните ими икры. Держите компресс, пока полотенца не согреются. Делайте так 3-4 раза в день.

От склероза зеленое яблоко натрите на терке, добавьте капусту и морковь по вкусу, 2 ст. ложки изюма и полейте оливковым маслом. Соль старайтесь не добавлять.

ВОДОЛЕЙ Настроение будет просто замечательное, поэтому не позволяйте досадным мелочам его испортить. По большому счету, все у вас идет как надо. Уязвимо в этот период горло. Полезно отказаться от острой, слишком холодной и чересчур горячей пищи, чтобы не вызвать раздражение слизистой и защититься от возможных воспалительных и прочих заболеваний горла. А чтобы печень всегда была в порядке, ежедневно жуйте по одному листочку подорожника.

РЫБЫ Отличные деньки! Захочется жить, дышать полной грудью и верить людям. Полезно заняться физкультурой на свежем воздухе — это подарит огромный заряд бодрости. Впрочем, не возбраняется и поленится. Смена погоды может вызвать головные боли. В этом случае съешьте что-нибудь кисломолочное, рыбу, курицу, орехи. Если боль вызвана повышенным давлением, поможет обычный огурец или яблоко: нарежьте кольцами и положите на глаза.

В следующем номере читайте:

- **Таблетки или инъекции?** КОГДА ПЕРЕХОДИТЬ НА ИНСУЛИН.
- **Не навреди** ЛЕЧЕНИЕ УРИНОЙ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?
- **Лечимся без таблеток** ТИБЕТСКИЕ РЕЦЕПТЫ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ.
- **Вы просили рассказать** БЕЗ РЕНТГЕНА НЕ ОБОЙТИСЬ, НО...
- **На приёме у гинеколога** ШЕСТНАДЦАТЬ СТУКНУЛО, А МЕСЯЧНЫХ ВСЁ НЕТ...

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-42
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-14850 от 10.02.2000г. Свободной газетой отпечатано в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 177306 экз. Заказ 672. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 13.05.2015 г. Подписано в печать 12.05.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «КросПресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).
Общий тираж 221551 экз.
12+